"RETURN TO NATURE!"

નૈસર્ગિક (કુદરતી) જીવન

પ્રતિ પુનરાગમન એજ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો

અમોઘ ઉપાય

છે.

—અનુવાદક અને પ્રકાશક—

ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ, એફ્. એ. વી. યુ.

"અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?" "હું રોગી કે નીરોગી?" "આર્ય રસાયન શાસ્ત્ર," "નિદાન સિંધુ," "દૈવી અદ્ભુત ચમત્કાર," ઇત્યાદિ, ઇત્યાદિના કર્તા, તથા "ધન્વન્તરિ" માસિકના અધિપતિ.

મુ. વિસનગર.

(ઉ. ગુજરાત.)

પ્રથમાવૃત્તિ. સંવત ૧૯૭૩. પ્રત ૫૦૦.

અમદાવાદમાં ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં

પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

" RETURN TO NATURE !."

નૈસર્ગિક (કુદરતી) જીવન

પ્રતિ પુનરાગમન એજ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો

અમોઘ ઉપાય

છે.

—અનુવાદક અને પ્રકાશક—

ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ, એફ. એ. વી. યુ.

" અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ? " " હું રોગી કે નીરોગી ? " " આર્ય રસાયન શાસ્ત્ર, " " નિદાન સિંધુ, " " દૈવી અદભુત ચમત્કાર, " ઈત્યાદિ, ઇત્યાદિના કર્ત્તા, તથા " ધન્વંતરી " માસિકના અધિપતિ.

મુ. વિસનગર.

(ઉ. ગુજરાત.)

પ્રથમાવૃત્તિ. સંવત ૧૯૭૩. પ્રત ૫૦૦.

અમદાવાદમાં ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

પ્રસિદ્ધકર્તાની પ્રસ્તાવના.

Ruturn to Nature એટલે 'નૈસર્ગિક જીવન' એ પુસ્તકને હું આરોગ્ય વિષે પ્રસિદ્ધ થયેલાં સર્વોત્તમ પુસ્તકોમાંનું એક ગણું છું. દુનિયાપરના દરેકે દરેક ઘરમાં આ પુસ્તક હોવુંજ જોઇએ. "—'સંપૂર્ણ આરોગ્ય' નામના ગ્રંથના કર્તા મી. ચાર્લ્સ. સી. હૅસ્કેલનો અભિપ્રાય.

"આ પુસ્તક તેના અભ્યાસીને દાક્તરો અને ભુવાઓના પંઝામાંથી છોડવી તેમની મદદ વગર ચલાવી લેતાં શીખવશે. "—'નૉટિલસ'નાં તંત્રી અને ઘણાંક પ્રસિદ્ધ પુસ્તકોનાં કર્તા ઈલીઝાબેથ ટાઉનનો અભિપ્રાય.

" કુદરતી ઉપચારશાસ્ત્ર વિષેનાં પ્રાપ્ય પુસ્તકોમાં આ ગ્રંથ સર્વોત્તમ હોય એ બનવા જોગ છે. ગ્રંથ કર્તાએ બતાવેલી પદ્ધતિ યુરોપ ખંડમાં ઘણીજ પ્રસરેલી છે. હું તેમાં ઘણા કાળથી વિશ્વાસ રાખતો આવ્યો છું. " —'વિલશાયર મૅગેઝીન'ના અધિપતિ એચ. ગેલૉર્ડ વિલશાયરનો અભિપ્રાય.

" રાંધવાનાં વાસણો વિના જેમ આપણને એક દિવસ પણ ચાલતું નથી તેમ આ પુસ્તક વિના પણ આપણે ચલાવી શકીએ તેમ નથી, એટલું બધું તે ઉપયોગી અને જરૂરનું છે."—આટોમૅન—ઝાર—હૅનિશ, જેઓ 'મઝદઝનાન' પત્રના સંપાદક છે તેમનો અભિપ્રાય.

" આ એક સૌથી વધારે ધ્યાન ખેંચનારૂં પુસ્તક છે. કુદરતનો અવાજ કે પ્રેરણા જે ઇશ્વરની આજ્ઞા રૂપ છે તે આ ગ્રંથકર્તા પ્રકટ કરે છે."—'મનુષ્ય સ્વભાવ Human Nature' નામના અમેરિકન પત્રના તંત્રી પ્રોફેસર અલન હૅડૉકનો મત.

" સૃષ્ટિના આરંભકાળથી આજ સુધીમાં વૈદક વિષેનાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં સર્વે પુસ્તકો કરતાં આ ગ્રંથના કર્તાએ ઘણાંજ વધારે પાયારૂપ સત્યો પ્રકટપણે જણાવ્યાં છે, એમ હું માનું છું. "—ડૉકટર સી. ડબલ્યુ. યંગનો 'ઑસ્ટીયો પૅથિક વર્લ્ડ'માં છપાયલો અભિપ્રાય.

" આ પુસ્તક ઉંચ્ચ પ્રદેશમાંથી આવતા આરોગ્યપ્રદ અવાજ રૂપ છે. ઘણાંક મનુષ્યો એટલાં બધાં (બુદ્ધિએ) બહેરાં હોય છે કે આવું ગાન તેઓ સાંભળી શકતાં નથી. પરંતુ સુરમેળ સાધેલ વિરલ વ્યક્તિઓ આ તાલબદ્ધ ગાન ઝીલી શકશે, અને વિશ્વાસુ નિમકહલાલ અનુયાયીઓની મારફત સમગ્ર જગતનાં મનુષ્યોને દિવ્ય વિશ્વગાન (કુદરતના અવિરોધી કાયદા કાનુનો) વિષેનો સંદેશો પહોંચાડવામાં આવશે. "....—કૅલિફૉર્નિયાનાં વતની વિદુષી મીસીસ ઈલીઝાબેથ હૉલૅન્ડનો અભિપ્રાય.

આવા આવા ઉત્તમ અભિપ્રાયો જે ગ્રંથને માટે વાંચવામાં આવે તે પુસ્તકને ખરીદી તેનો અભ્યાસ કરવા તરફ દરેક સમજુ શિક્ષિત મનુષ્ય આકર્ષાય એ કેવલ સ્વાભાવિક છે. મારી બાબતમાં પણ તેમજ બન્યું. ડૉક્ટર **મહાદેવ પ્રસાદે** અને મેં આ પુસ્તક સાથે રહી વાંચ્યું. અને તેનાં ઉત્તમ સત્યોની અમારાં મન ઉપર એવી તો ઉંડી છાપ પડી કે તેને પોતાના જીવન કે વર્તનમાં ઉતારવાની અમને તાલાવેલી લાગી. મારા ખાસ પ્રોત્સાહન અને અન્ય સર્વ પ્રકારની સહાયતાને લીધે ડૉક્ટર **મહાદેવ પ્રસાદે** " **નવજીવનાલય** " નામની સંસ્થા અમદાવાદમાં કાઢી, અને ત્યાં અને તેટલા પ્રમાણમાં આ પુસ્તકમાં પ્રબોધાયલા ઉપાયો અજમાવવાનું શરૂ કર્યું. મારાથી અમદાવાદમાં સ્થાયી રહેવાનું બની શકે તેમ નહોતું તેથી જ્યારે જ્યારે પ્રસંગ મળે ત્યારે હું ત્યાં જતો, અને બાકીના વખતે વિસનગર મુકામે યા બીજે જ્યાં હોઉં ત્યાં યથાશક્ય કુદરતને અનુકૂળ જીવન ગાળવા પ્રયત્નશીલ રહેતો. રૂની તળાઇ કે પલંગપર પોઢવાને બદલે માટી અગર નદીની સ્વચ્છ સુંદર રેતીપરજ શયન કરવાનો મેં રિવાજ રાખ્યો. આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી વિશિષ્ટ રીતે " **નૈસર્ગિક સ્નાન** " નો પણ અનુભવ લેવા માંડ્યો. તે ઉપરાંત કેટલોક કાળ આ પુસ્તકમાં સૂચવેલ વગર રાંધેલા અન્નફળનો આહાર જ્યારે જ્યારે અનુકુળતા હોય ત્યારે ત્યારે કરવા માંડ્યો. પંચાવન વર્ષ ઉપરાંતની ઉમ્મર તે વખતે મારી હતી છતાં શીતળ જળે સ્નાન કરવાનો, તથા ખુલ્લી અગાશીમાંજ રાત્રે સુવાનો તથા આ ગ્રંથમાં વર્ણવેલ " **પ્રકાશ તથા વાયુ–સ્નાન** " પણ સગવડ પ્રમાણે લેવાનો આરંભ કર્યો. ઝેરી જંતુઓ, ગાંઠો, ગુમડાં, ચાંદાં, ધારાં, સોજાના રોગો અને પેટ, પેઢુ, તથા ગુહ્યેંદ્રિયના વિવિધ રોગોમાં હું દરદીઓ ઉપર માટીના પાટાનો ઉપયોગ અજમાવવા લાગ્યો. તાઢ તડકા, કે વર્ષા શૈત્યથી ડરવાને બદલે હું આનંદથી તેમને વધાવી લેતો અને છુટથી હરતો ફરતો છતાં મને ઋતુ ઋતુના વિવિધ વ્યાધિઓમાંથી કોઇએ હેરાન કર્યો નથી. આવા આવા નવીન અખતરાઓએ મને ઘણોજ અમુલ્ય અનુભવ આપ્યો છે, અને આખી જીંદગીના મારા દવાઓના વૈદકીય જ્ઞાનમાં અજબ પરિવર્તન કરી નાંખ્યું છે. સ્નાન, ભોજન, વ્યાયામ, અને સામાન્ય જીવનવ્યવહારમાં બાલ્યાવસ્થાનો આનંદ અને સ્ફુર્તિનું મને ઘણે અંશે ભાન થવા લાગ્યું છે. આરોગ્યના રક્ષણ કે જીંદગીના લ્હાવાની ખાતર મોટાં મોટાં મકાનો બાંધવા, તથા શરીરના રક્ષણની ખાતર તાઢ તડકા કે વર્ષાથી ડરી ઘરમાં ભરાઇ રહેવા, અથવા મોજાં ગળપટ્ટા કે તંગ કપડાં મોંઘા મુલ્યે ખરીદી વાપરવાની નિરર્થકતા હવે મને સમજાઈ છે. તેવીજ રીતે હાલમાં ચોપાસ સંભળાતી જીવનની જરૂરીયાતોની મોંઘવારીની દુઃખદ શ્રૃંખલાથી મુક્તિ મેળવવાનો માર્ગ પણ દેખાવા લાગ્યો છે. મારી બાલ્યાવસ્થા અને યુવાનીના કેટલાક ભાગમાં નિર્ધનતાથી ઉપજતી અનેક વિપત્તિઓ અને વિટંબણાઓ વેઠયા છતાં, તથા દ્રવ્યોપાર્જન અને કુટુંબ પરિપાલનની પંદર વર્ષની કુમળી વયેજ આવી પડેલ ફરજને લીધે અપૂર્ણ અભ્યાસ, અનુભવની ખામી, તથા અજ્ઞાનને લીધે થતી ભૂલોની માઠી અસરોના ધક્કા મારા શરીરે સહન કર્યા છતાં હાલ ચોસઠ વર્ષે પણ હું નીરોગ છું અને દરરોજ લાગટ અરાડ કલાક સુધી શરીર કે મનની મહેનત કરી શકું છું. મારા વિદ્વાન સુશીલ જ્યેષ્ઠ પુત્ર ડૉક્ટર મંજુલાલના સન ૧૯૦૮ ના ફેબ્રુઆરી માસમાં થયેલા દેહવિલયથી મારા મન—હૃદયને ઘણોજ આઘાત લાગ્યો, અને તેને લીધે થયેલા વિષાદ અને નિરૂત્સાહને લીધે મારી પ્રકૃતિ એટલી બગડવા લાગી હતી કે, તેવામાં આ Return to Nature " **નૈસર્ગિક–કુદરતી જીવન પ્રતિ પુનરાગમન** " નો

દુઃખ વિમોચનીય ગ્રંથ, અને તેવાંજ અન્ય પુસ્તકો મારા હાથમાં ન આવ્યાં હોત તો આજ હું જે નિરામયતા ભોગવું છું તે નજ ભોગવી શકત એ નક્કી છે.

વકીલાતની જંજાળ તથા બીજા સાંસારિક વ્યાવહારિક અનેક અંતરાયો અને પ્રતિકૂળતાઓને લીધે આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા સિદ્ધાંતો હું માત્ર જુજ અંશેજ અને ટુંક સમયજ પાળી શકયો છું છતાં મને ધાર્યા કરતાં ઘણોજ વધારે સારો લાભ મળ્યો છે, તો જેમનાં જીવન હજુ શરૂજ થાય છે તેવા, દેશની ઉજ્જવલ આશારૂપ, નવ યુવાનો તેમજ અન્ય મનુષ્યો પણ જો આ ઉચ્ચ સિદ્ધાંતોનો પુરેપુરો અનુભવ લે તો કેટલો બધો અવર્ણનીય અલભ્ય લાભ મળે તે કલ્પનાની પણ બહારની વાત છે.

જે પુસ્તકમાંથી યુરોપ અમેરિકા જેવા સુધરેલા ખંડોના લોકોએ (આ પ્રસ્તાવનાના આરંભમાં આપેલા અભિપ્રાયોથી સૂચવાયલા) અમુલ્ય લાભો અનુભવ્યા છે, અને જેની સત્યતા વિષે ઉપર ટુંકામાં જણાવ્યા પ્રમાણે મારો પણ સ્વાનુભવ થયેલો છે, તે ઉપયોગી જ્ઞાનભંડારનો લાભ ઇંગ્રેજી ભાષાથી અજ્ઞાન ગુર્જર બંધુઓ તથા ભગીનિઓને આપવાના ઉચ્ચ ઉદ્દેશથી પ્રેરાઇ શ્રી “ ધન્વન્તરિ ” માં આ પુસ્તકનો અનુવાદ કટકે કટકે આપવાની મને ઇચ્છા થઈ, અને તે કાર્યનો મંગલ આરંભ મારા મિત્ર રા. રા. જટાશંકર ઇશ્વરચંદ્ર નાન્દી વકીલ એમને હાથે થયો. પરંતુ માત્ર થોડાંજ પૃષ્ઠનો સુંદર અનુવાદ કર્યા પછી પોતાની વકીલાતના તથા અન્ય વ્યવસાયને લીધે તેમણે અનુવાદનું કામ પડતું મુકયું; પરંતુ આવી રીતે આરંભાયલા શુભ કાર્યમાં મને બીજા એક વધારે ખંતીલા અને દિલસોજ મિત્ર, રા. રા. પ્રીતમલાલ વ્રજેશંકર વૈદ્ય, બી. એ. એલ. એલ. બી., એમની બહુ કીમતી સહાય મળી. આ સજ્જન મિત્રે ઘણીક અડચણો વેઠીને પણ આ પુસ્તકનું ભાષાન્તર સંપૂર્ણ થતા સુધી સતત મદદ આપ્યા કરી છે, તે માટે તેમનો હું ખરા અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર જાહેર રીતે પ્રદર્શિત કરવાની રજા લઉં છું. આ આખા ગ્રંથનાં પ્રુફ તપાસવાનું, તેથા તેમાંના કેટલાક ભાગનો અનુવાદ લખી આપવાનું, તેમજ બાકીના ભાગમાં અગત્યના સારા સુધારા વધારા અને ફેરફાર કરવાનું, કામ ડૉકટર મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક) એમણે કર્યું છે. વળી “ ધન્વન્તરિ ” માસિકના ગુણજ્ઞ કદરદાન વાચકોએ પણ વખતો વખત આ કામમાં મને પ્રોત્સાહિત કર્યો છે. આમ વિવિધ દિશામાંથી કીમતી મદદ મને ન મળી હોત તો અત્યારે આ રૂપમાં આ અમુલ્ય પુસ્તક હું ગુજરાતી વાચકોના હસ્તકમળમાં મૂકી શકત કે કેમ એ સંશય ભરેલો સવાલ છે. અંતમાં સર્વે સહાયકોનો અંતઃકરણ પૂર્વક પુનઃ આભાર માની, આ પુસ્તકના વાચનવડે મારા દેશબંધુઓ કુદરતિ—નૈસર્ગિક જીવનપ્રતિ પુનરાગમન કરવા લાગી સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તીનો આજ ખરો અમોઘ ઉપાય છે તે અનુભવી અન્યને તેજ માર્ગે દોરે, અને એમ **परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ** એ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનના વચનને સાર્થક્ય કરે એવી શુભેચ્છા સહ વિરમતો—

“ ધન્વન્તરિ ” ઑફીસ,
વિસનગર.
તા. ૨૫-૪-૧૯૧૭.



આપનો વિનીત,
ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ.
એફ. એ. વી. યુ.

"નૈસર્ગિક જીવનપ્રતિ પુનરાગમન"
નું
સાર પત્રક.

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

કુદરતના અવાજો.

આરોગ્ય, વ્યાધિનિવારણને જનસુખસિદ્ધિ વિષે મારા વિચારો પ્રસિદ્ધિમાં મૂકતાં હું મારા અંતરાત્માની એક ગંભીર, બળવાન આજ્ઞાને આધીન થાઉં છું.

આદિકાળનો મનુષ્ય સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત અને સ્વરૂપવાન હતો.

મનુષ્યને પરમેશ્વરે કોઇ પણ પ્રકારની માનસિક કે શારીરિક ખામી સિવાય સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત અને સ્વરૂપવાન બનાવ્યો હતો. સર્વશક્તિમાન, સર્વગુણસંપન્ન સૃષ્ટિનિયંતાની બનાવટ પ્રારંભથીજ અપૂર્ણ, ખોડીલી, પાપી, રોગી, કંગાલ કે દુઃખી હોઇ શકે નહિ.

મનુષ્ય સ્વર્ગમાં રોગ અને પાપથી મુક્ત, સતત આનંદમય, અને અવિચ્છિન્ન સુખમય સ્થિતિમાં રહેતો હતો, પરંતુ કુદરતના નિયમોથી વિરૂદ્ધ વર્તનના પરિણામે સ્વર્ગમાં રહેવા તે અનધિકારી બન્યો તેથી તેને સ્વર્ગમાંથી હાંકી કાઢવામાં આવ્યો.

મનુષ્યની પ્રાથમિક સ્થિતિ વિષેની પ્રાચીન દંતકથાઓ—વિશેષે કરી સ્વર્ગ વિષેની દંતકથાઓ કે જે સઘળા સુધરેલા દેશોમાં પ્રચલિત છે તેમાં ઘણું ગંભીર સત્ય સમાયેલું હોય છે.

જનસમાજમાં આધુનિક સમયમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય શરીર મળી આવતું નથી, સર્વ સ્થળે અનંત ભિન્નતામાં દુઃખ અને દરદો આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે. જન્મથી મરણ પર્યંત મનુષ્ય આધિ, વ્યાધિ ને ઉપાધિથી મુક્ત થતો નથી. ભ્રાતૃભાવ ને આત્માની પ્રૌઢતા દૃષ્ટિગોચર થવાને બદલે સર્વત્ર તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, નિર્દયતા, દુરાચાર અને પાપજ પ્રાધાન્યપણે નજરે પડે છે. આપણે ખરેખર કહી શકીએ કે અર્વાચીન પુરૂષો ફક્ત ચિંતા, પશ્ચાતાપ, સંતાપ, પીડા, દુઃખ અને ગમગીનીમાં ગર્ક થયેલાજ દૃષ્ટિએ પડે છે.

મારે પોતાને પણ અત્યંત કષ્ટકર દેહદુઃખ સહન કરવું પડયું હતું. આ સૈકાના પ્રાધાન્ય જ્ઞાનતંતુનો રોગ, જે મુખ્યત્વે કરીને મને વારસામાં મળ્યો હતો તેણે, નાનપણથી મારી તંદુરસ્તીનો ગુપ્તપણે નાશ કરવાનું શરૂ કર્યું હતું. આ સમયમાં વેદના અને ચિંતાનાં વિવિધ પ્રકારનાં સર્વ રૂપોમાંથી મારે પસાર થવું પડયું હતું અને પ્રથમ કહ્યા મુજબ અત્યંત કષ્ટકર દેહદુઃખ સહન કરવું પડયું હતું.

ભયંકર દરદનો હું ભોગ થઈ પડયો હતો તેથી નૈસર્ગિક ઉપચારકોના તેમજ દવા કરનારા ડાક્ટરોના બધા ઉપચારો અજમાવ્યા; પરંતુ સ્થાયી લાભ આપવા સર્વ ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડયા—ક્વચિત્ ક્ષણભંગુર શાન્તિ મળી.

સત્ય ને સહાયની શોધમાં મારે અત્યંત કષ્ટકર શારીરિક વેદનાથી મુક્ત થવાની લાલસાથી મારે અભ્યાસ આગળ ને આગળ ચલાવવો પડયો. અંતે આવી સ્થિતિમાં આરોગ્ય ને કલ્યાણનો નિઃસંશય માર્ગ અને અસરકારક વ્યાધિનિવારક ઉપાયો મને હાથ લાગ્યા. મેં દરદોની ગરદીમાંથી પસાર થતાં, આધુનિક દરદીઓની માફક સર્વ ભૂલભરેલા માર્ગોમાં અથડાઇ સ્વાનુભવ મેળવેલો હોવાથી હું મારા અન્ય આત્મબંધુઓના કરતાં બીજા માણસો તેજ રસ્તે અથડાઇ ખરાબ ન થાય તે બાબતની સૂચનાઓ આપવા સ્વાભાવિક રીતે વિશેષ લાયકી ધરાવું છું.

સર્વ વ્યાધિ અને પીડાથી વિમુક્ત કેવી રીતે રહેવાય, તેમજ સર્વ દુઃખ અને રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય, તે હું આ ગ્રંથમાં જણાવીશ. આ ગ્રંથમાં આવેલ સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તવાથી આપણે આરોગ્ય રહીશું; એટલુંજ નહિ પણ સર્વ પ્રકારની પાપી પ્રેરણા, નિરાશા ને દુર્ગુણથી દૂર રહી શાંતિ, સ્વસ્થતા ને સંતોષના ભોક્તા થઇ સત્યધર્મ અને ઇશ્વિર તરફ પાછા વળીશું.

આરોગ્ય અને સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રથમ નિશ્ચિત કરેલી યોજના મુજબ આજ્ઞાઓનો એક સંગ્રહ આ ગ્રંથમાં આપવા મારો વિચાર નથી; પરંતુ આરોગ્યદેવીની શોધમાં આડે રસ્તે પુષ્કળ ભટકાયા પછી અંતે હાથ લાગેલા કલ્યાણકારક માર્ગે કુદરત એટલે વસ્તુતઃ આરોગ્ય તરફ જતાં મને થએલા અનુભવનું નિશ્ચિત રીતે સરળ ભાષામાં વર્ણન આપીશ.

સ્વાભાવિક રીતે મેં પ્રથમ મારાં દુઃખો મટાડવા ઔષધોપચારની મદદ લીધી, વિશ્વવિખ્યાત ડાક્ટરોને મળ્યો, પણ કોઇનાથી કાંઇ મદદ આપી શકાઇ નહિ. કેળવણીને લીધે પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ઉપર મને જે શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઇ હતી તે શિથિલ થઇ. મારે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પરવા નહતી, મારે તો મારા દુઃખમાં મદદની જરૂર હતી.

સુભાગ્યે આ સમયે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિથી થયેલ ફાયદા વિષે મારા સાંભળવામાં આવ્યું અને તે ઉપાયોની અજમાયશ કરવા મેં નિશ્ચય કર્યો. ડાક્ટર ક્રુન્હેના મત પ્રમાણેનાં સ્નાન કરવા લાગ્યો, બાષ્પ સ્નાનનો, ઉઘાડે પગે ચાલવાનો. ચંપીનો અને વનસ્પતિના ખોરાકનો હું ભક્ત બન્યો, પરંતુ આરોગ્યતાદેવી સાધ્યદેવીની માફક સેવામાં હાજર થઇ નહિ. મને કંઇક અંશે સત્ય શાંતિ મળી, મારી સ્થિતિમાં સુધારો થયો; પરંતુ આ રસ્તે વધારે આગળ જઇ વિશેષ વિજય મેળવી, મહદાશય પ્રાપ્ત કરી, જનસમાજને ઉપયોગી થવાનો મારો નિશ્ચય હતો.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી પૂર્ણ ખંતથી તેના સર્વ સિદ્ધાન્તોનું અનુકરણ કરી ઉત્તમોત્તમ આરોગ્યતા સુખ પ્રાપ્ત કરવાનો મારો ઇરાદો હતો. મારો ઇરાદો બર આવવામાં બહુ વિલંબ થયો. વિશેષમાં નૈસર્ગિક ઉપચારકોમાં મતભેદ ને કલેશ જોયા. તેઓ માંહોમાંહે એક બીજાના ઉપચારો નુકશાનકારક જણાવવા લાગ્યા. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં મારી શ્રદ્ધા કેવળ ઉડી ગઇ.

પ્રતિસ્પર્ધીમાં ખરો કોણ? શું કુદરતી ઉપચારોથી નુકશાન થતું હતું? મારા સર્વ આત્મભોગ નિરર્થક ગયા? જો કુદરતી ઉપચાર ફાયદો કરવા અશક્ત હોય તો મારે હવે કયા ઉપચારોનો આશ્રય લેવો? શું મારે પ્રારબ્ધ આધીન રહી સર્વ પ્રયોગોનો ત્યાગ કરવો? આ વાત કે વિતર્કની વેદનાથી મને બહુ ત્રાસ થયો. હું ધારૂં છું કે બીજા અનેક રોગીઓની પણ તેવીજ સ્થિતિ થતી હશે.

આવી અનિશ્ચિત ને નિરાશાજનક સ્થિતિજન્ય અઘોર અંધકારમાં એક તેજસ્વી તારાનાં મને દર્શન થયાં કે જે તારાની ગતિનું હમેશ અનુકરણ કર્યાથી મારા જીવનમાં મહાન્ અને મર્મસૂચક ફેરફાર થયા છે. વ્યાધિ અને દરદોના અસહ્ય બોજા તળે કચડાઇ જતો જનસમૂહ આ માર્ગોપદેશક ભોમિયાનો લાભ લઇ આરોગ્ય સુખ સંપાદન કરે એવી મારી અંતઃકરણ પૂર્વક અભિલાષા છે.

દૂર દેશોમાં કુદરતી રીતે જીવન ગાળતાં છોકરાંઓને તેમજ જંગલનાં પ્રાણીઓને ક્યારે ન્હાવું, ક્યારે ખાવું, ને ભયમુક્ત કેમ થવું, તે કોણ શીખવાડવા જાય છે? કુદરતના અવાજોથીજ તેમને આ કૃત્યો યોગ્ય રીતે કરવાનું ભાન થાય છે. પ્રેરણાબુદ્ધિ ને પંચેન્દ્રિયો (જેવી કે રસનેંદ્રિય, ઘ્રાણેંદ્રિય, શ્રવણેન્દ્રિય વિગેરે) જ તેમના ભોમિયા હોઇ તેમને સારે રસ્તે લઇ જાય છે. આપણા કલ્યાણ તથા સુખના માર્ગ સંબંધી કાંઇ ખાત્રીલાયક માહીતી આધુનિક માણસો તરફથી મળી શકશે નહિ. આરોગ્યસંરક્ષણ તથા વ્યાધિનિવારણ સંબંધી જ્ઞાન પણ તેઓ આપી શકશે નહિ.

પરંતુ કુદરત કદી ભૂલ ખાતી નથી. સત્ય શું છે તે તેજ શીખવી શકે તેમ છે.

કુદરતના અવાજો તરફ જે મનુષ્ય ધ્યાન આપતો નથી તે વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિ ને દુઃખનો ભોગ થઇ પડે છે; પરંતુ પવિત્ર કુદરતી જીવન ગાળનાર જંગલનાં પ્રાણીઓ રોગમુક્ત રહે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ મનુષ્યના દુર્ગુણો ને પાપાચરણોથી પણ દૂર રહે છે. હીબર કહે છે કે દરેક દેખાવ આનંદમય છે, ફક્ત મનુષ્યજ અધમ છે. આજે ભાગ્યેજ કોઇ એવી જગ્યો મળશે કે જ્યાં માણસ કુદરતની આડે આવ્યો ન હોય. તેણે જંગલોનો નાશ કરી વાતાવરણમાં ફેરફાર કર્યો છે. કુદરતના સામ્રાજ્યમાં અત્યંત અગત્યનાં પ્રાણી ને વનસ્પતિનો નાશ કર્યો છે. શુદ્ધ હવાને ધુમાડાથી ને બીજા દુર્ગંધમય પદાર્થોથી દૂષિત કરેલી છે. નદીઓનાં પાણી અશુદ્ધ કરેલાં છે. તેથી કરી કુદરતી જીવન ગાળી જંગલમાં વસનાર પ્રાણી તથા વનસ્પતિ ક્વચિત્ આપણને દૂષિત ને વ્યાધિગ્રસ્ત માલમ પડે છે; પરંતુ જનસમાજમાં જે અપાર દુઃખો અને અકથ્ય વ્યાધિઓ દૃષ્ટિએ પડે છે તેની સાથે સરખાવતાં આ અપવાદરૂપ દૂષિત પ્રાણી તથા વનસ્પતિ કાંઇ હીસાબમાં નથી. કુદરતી જીવન ગાળનાર પ્રાણી ખરેખર વ્યાધિમુક્ત રહે છે. પરંતુ,

(૧) તેમને માટે કુદરતે નિર્માણ કરેલ ખોરાક ત્યાગ કરવાથી,

(૨) પૃથ્વી, પાણી ને શુદ્ધ હવાનો સતત સંસર્ગ શિથિલ કરવાથી અને

(૩) અન્ય રીતે નિરૂપદ્રવ કુદરતથી વિમુખ થવાથી,

તેઓ સહજ રોગના ભોગ થાય છે. આમ હોવાથી આપણાં પાળેલાં પ્રાણીઓ તેજ જાતનાં જંગલમાં રહેતાં પ્રાણીઓ કરતાં વ્યાધિને વિશેષ આધીન હોય છે.

જ્યારે આપણે નિષ્પક્ષપાત, દુરાગ્રહરહિત અને મોકળા મનથી સૃષ્ટિમાં જોઇએ છીએ અને આપણી દૃષ્ટિ શાસ્ત્રના શિક્ષણથી અંધ થતી નથી ત્યારે સ્પષ્ટ નિર્ણય ઉપર આવ્યા સિવાય આપણો છૂટકો થતો નથી કે મનુષ્ય,

આરોગ્યનું મુખ્ય સાધન નૈસર્ગિક રહેણી.

(૧) સૃષ્ટિદેવીની વાણી તરફ દુર્લક્ષ આપ્યાથી એટલે કે કુદરતના અવાજો જેવા કે પોતાની વિશુદ્ધ પ્રેરણાબુદ્ધિ વગેરેની આજ્ઞાઓનું ઉલ્લંઘન કર્યાથી અને

(૨ .) સર્વત્ર કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી કુમાર્ગે ચડયાથી,

વ્યાધિગ્રસ્ત થઈ વિપત્તિમાં આવી પડયો છે. સૃષ્ટિદેવીનો ન્યાય વિશુદ્ધ અને અચળ છે તેના દરેક નિયમના ઉલ્લંઘનને તે શાસન કરે છે, અને તેવીજ રીતે દરેક નૈસર્ગિક નિયમનું અનુકરણ કરનારને બક્ષીસ આપે છે.

કુદરત તરફ સત્ય રીતે મનુષ્ય જ્યારે પાછો ફરી તેના કાયદાનું અનુકરણ કરશે, ત્યારેજ તે હરેક પ્રકારના વ્યાધિથી વેગળો રહી સુખી જીવન ગાળશે. તે ઇરાદો બર લાવવા તેણે

(૧) પોતાની રહેણીકહેણીમાં સૃષ્ટિદેવીની વાણી તરફ પુનઃ લક્ષ આપવા પૂર્ણ ઉત્સાહપૂર્વક હવે યત્ન કરવો જોઇએ.

(૨) સૃષ્ટિદેવીએ આરંભમાં જે આહાર તેને માટે નિર્માણ કરેલ છે, તેજ ગ્રહણ કરવો જોઇએ.

(૩) પૃથ્વી, વાયુ, જળ અને પ્રકાશ વગેરે જે મહાભૂતોની યોજના સૃષ્ટિદેવીએ મનુષ્યને માટે કરેલ છે, તેના સંપર્કમાં પુનઃ આવવું જોઇએ.

ખરી રહેણી કઇ છે અને આરોગ્ય પુનઃ સંપાદન કરવાનો ખરો રસ્તો કયો છે તે સંબંધમાં મનુષ્યે એટલા અજ્ઞાની રહી ઘોટાળામાં પડી તે વિષય સંબંધી વાદવિવાદમાં પડી દુઃખ ભોગવવું એવો સૃષ્ટિદેવીનો હેતુ નથી. હવે આપણે મનુષ્યોનું શ્રવણ ન કરતાં આપણા કલ્યાણકારક માર્ગ સંબંધી માહીતી મેળવવા સૃષ્ટિદેવીનો આશ્રય લેવો જોઇએ.

કુદરત પોતાનાં બુદ્ધિગમ્ય ફરમાનો સ્પષ્ટ રીતે મનુષ્ય તેમજ અન્ય વર્ગનાં પ્રાણીઓને જાહેર કરે છે; પરંતુ કુદરત માણુસ કરતાં જુદી રીતે પોતાની ઇચ્છા જણાવે છે. તે પોતાના પાઠો પુસ્તકોમાં પ્રસિદ્ધ કરતી નથી. ધૂળમય, ભારેશલ મહાભારત જેવા ગ્રંથોમાં નહિ; પરંતુ તે પોતાનાં પ્રાણીઓને પ્રેરણાબુદ્ધિ, પંચેન્દ્રિય વગેરે મારફત પોતાની ઇચ્છા પ્રદર્શિત કરે છે.

આ સિવાય પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે સારાસારના વિચાર કરનાર માણુસને બુદ્ધિ આપેલી છે. દુનિયાના દૂરના ભાગોમાં અસલી મનુષ્યો પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિને હજુ લગણુ પણુ જીંદગીના રસ્તાના સહીસલામત ભોમિયા તરીકે જાળવી રહ્યા છે. સારી રીતે જાણવામાં આવેલું છે કે આ લોકોની શ્રવણાદિ પંચેન્દ્રિયો એટલી બધી તીવ્ર હોય છે કે નુકશાનકારક સર્વ વસ્તુઓ તેમજ આગંતુક ભય તેઓ તરત જાણી જાય છે. વનસ્પતિશાસ્ત્ર અથવા બીજા કોઇ પણુ પ્રકારના અભ્યાસ સિવાય આ લોક ઝેરી છોડ તરત ઓળખી કાઢે છે.

ઉત્તમ રીતે વિકાસ પામેલો સુધરેલો મનુષ્ય પણુ પ્રથમ આ સંસારસાગરમાં પોતાનું જીવનરૂપ વહાણુ આ માર્ગોપદેશક તેજસ્વી તારાની આજ્ઞાને અનુસરી હંકારતો અને આધિ, વ્યાધિ ને ઉપાધિરૂપી ત્રિવિધ તાપથી મુક્ત રહેતો; પરંતુ ક્રમભાગ્યે ઉચ્ચ બુદ્ધિ રૂપે તેનો છુપો શત્રુ સંતાઈ રહ્યો હતો.

પોતાનાં પ્રાણી ઉપર પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરનો અગાધ પ્રેમ તથા ઉપકાર સમજી લઇ, તેની પ્રત્યે પિતા તુલ્ય પૂજ્ય પ્રેમ બાંધી ઉચ્ચ જીવન ગાળી શકે તે હેતુથી ઇશ્વરે મનુષ્યને બીજા પ્રાણીઓ કરતાં બુદ્ધિરૂપી મહાન્ બક્ષીસ વધારામાં આપી છે.

તેની બુદ્ધિ તેજ તેની શ્રેષ્ઠતા છે;

પરંતુ મનુષ્યે સૃષ્ટિદેવીના સંપર્કથી વિરક્ત થવામાં પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કર્યો. કુદરતના અવાજો તરફ લક્ષ આપવાને બદલે પોતાની તર્કશક્તિની પ્રેરણાઓને અનુસરવા

લાગ્યો. પોતે દુનિયાનો નાનો ઇશ્વર થઇ પોતા તરફથી કાયદા ઘડનાર અને શિક્ષક તરીકે બહાર પડયો. પોતાની તર્કશક્તિ અને માનસિક શક્તિઓની મદદથી તેણે ખાસ કઠિન અભ્યાસ અને શોધખોળ કરવાનો પરિશ્રમ ઉઠાવ્યો અને તેણે પોતાનાં વસ્ત્ર, ખોરાક, પરિશ્રમ—મહેનત અને કેળવણી વગેરેની બાબતમાં પોતાની જીંદગી કેવી રીતે ગાળવી તે સંબંધમાં કાયદાનું બંધારણ બાંધ્યું.

સુધારો કહો કે કુધારો શરૂ થયો.

આવી રીતે તે તર્કશક્તિના દુરૂપયોગથી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની શરૂઆત થઇ. વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ભૂલપર અવલંબીને રહેલું હોવાથી તેના ભક્તો વિપત્તિમાં આવી પડે છે.

અહિંયાં આપણે ખાસ વૈદ્યકશાસ્ત્ર અને તેનાં રસાયનશાસ્ત્ર, શારીરશાસ્ત્ર અને સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રને લગતાં શિક્ષણ અને સિદ્ધાન્તો વિષે વિચાર કરવાનો છે.

મનુષ્યને કુદરતના અવાજો ખરે રસ્તેજ દોરતા; પરંતુ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રરૂપી સ્વર્ગના લુચ્ચા સાપે મનુષ્યને શરૂઆતથીજ છેતરી ખોટી સમજ આપી ઉંધે રસ્તે ચઢાવ્યો.

જો કે પ્રારંભથીજ સુખ અને આશીર્વાદ આપનાર તરીકે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની સ્તુતિ કરવામાં આવી હતી; તોપણ માણસે જેમ જેમ શાસ્ત્રનાં—વિશેષે કરી વૈદ્યકશાસ્ત્રનાં—આવાં શિક્ષણ તરફ વધારે લક્ષ આપવા માંડયું તેમ તેમ તે વધારે વિપત્તિ અને રોગનો ભોગ થતો ગયો.

આમ હોવાથી આવાં શાસ્ત્ર અને તેને લગતી તમામ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો એજ વ્યાધિમુક્ત થવા માટે તથા અખંડ સુખપ્રાપ્તિ માટે ચોક્કસ રસ્તો છે.

આધુનિક સમયમાં આ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રરૂપી લુચ્ચા સાપથી બચવું અતિ કઠિન છે; કારણ કે છેક નાનપણથીજ તેવાં શાસ્ત્ર તરફ લક્ષ આપવાની મનુષ્યોને ફરજ પડી છે, અને અસંખ્ય પુસ્તકો વાટે તેના ઝેરનો તેમના શરીરમાં પ્રવેશ થયો છે. આવાં શાસ્ત્ર માટે ઘણા માણસોએ તેઓના આરોગ્ય અને સર્વ ધનનો ભોગ આપ્યો છે. ટુંકામાં આ વિશ્વ વિખ્યાત દેવીના ચરણારવિંદમાં સર્વ મનુષ્યોએ પોતાનું મસ્તક નમાવ્યું છે.

જ્યારે સાદાઇથી કાંઇ પણ સંશય કે પ્રપંચ સિવાય મનુષ્ય કુદરતના કાયદાને માન આપી વર્તવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે સર્વ સ્થળેથી શાસ્ત્રનો શોરબકોર થઈ રહે છે. આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્ર અને નિદાનશાસ્ત્રમાં રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ ("બૅસિલી—Bacilli"), એલ્બ્યુમીનસ તત્ત્વો (ઇંડાની સફેતી જેવા ચિકણા પદાર્થ) પોષક ક્ષારો, શરદી વગેરેની હકીકતો આગળ લાવવામાં આવે છે. માણસ આથી કરી સહજમાં ઉંધે રસ્તે દોરાય છે.

આવી વસ્તુસ્થિતિમાં માણસે કુદરતના અવાજોથીજ (પ્રેરણાબુદ્ધિ, પંચેન્દ્રિય વગેરેથીજ) દોરાવું જોઇએ.

પ્રાણીઓને પ્રેરણાબુદ્ધિથી દોરાવાનું સહજ છે; પરંતુ માણસને તેવીજ રીતે દોરાવાનું કઠણ છે, એવી અડચણ રજુ કરવામાં આવે એ સ્વાભાવિક છે. ઘણી લાંબી મુદતથી મનુષ્યે કુદરતના અવાજો તરફ લક્ષ આપ્યું નથી. આથી કરીને જો કે તેની પ્રેરણાબુદ્ધિ અને અંતઃકરણ (conscience) મંદ થઈ ગયાં છે અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો દુર્બળ થઇ ગઇ છે; તોપણ તેમના અવાજોથી સહિસલામત દોરાવું હજુ સુધી કઠણ નથી. ગીથી નામનો વિદ્વાન જર્મન કવિ કહે છે કે "આપણા હૃદયમાં ધીમેથી એક ઇશ્વર બોલે છે, જો કે

તે ધીમેથી બોલે છે; પરંતુ આપણને કયે રસ્તે જવું ને કયે રસ્તે ન જવું તે સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે."

જ્યારે હું નવેસરથી કુદરતના અવાજો તરફ લક્ષ આપવા લાગ્યો ત્યારે સર્વ સ્પષ્ટ રીતે સમજાવા લાગ્યું. જે જે અગત્યની બાબતો વિષે મારે જે જાણવાની જરૂર હતી અને જે સઘળું મેં આ ગ્રંથમાં લખ્યું છે તે સઘળું મને જલદી જણાયું. કષ્ટસાધ્ય જ્ઞાનની શોધ માટે લાંબો સમય વ્યતીત કરવાની લેશ માત્ર પણ જરૂર જણાઈ નહિ.

જે જે મેં આ પુસ્તકમાં લખ્યું છે તે સઘળું હું સૃષ્ટિદેવી પાસેથીજ શીખ્યો છું. તેના અવાજોએજ મને દોરેલો છે.

પવિત્ર ને સરળ કુદરતનાં શિક્ષણો સત્યભાસાત્મક છે કે નહિ તેનો નિર્ણય વાંચક વર્ગજ કરી લેશે. ગમે તેમ હોય; તોપણ તેમનો સર્વ સ્થળે સત્કાર થઇ આવેશથી તેમની સ્તુતિ કરવામાં આવી છે અને સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે તેના કરતાં તેઓ ઘણાં કલ્યાણકારક નીવડેલાં છે.

મારા ગ્રંથમાં લખેલાં સિદ્ધાંતોનું અનુકરણ કરવાથી અગણિત લાભ મળ્યાના તેમજ નષ્ટ સુખ પુનઃ પ્રાપ્ત થયાના ઉદાહરણોની સત્યતા સાબિત કરવાના અનેક પ્રસંગો મને મળ્યા છે.

માણસ જેમ જેમ કુદરત તરફ વધારે વળે છે, તેમ તેમ તેનું અંતઃકરણ અને પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે જાગૃત થાય છે અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો વિશેષ તીવ્ર થાય છે. મનુષ્ય હજુ સુધી પણ ઘણાં સુખી પ્રાણીઓ વચ્ચે રહેલો છે. છોકરાં અને વિશેષે કરી કુદરતી જીવન ગાળનાર પ્રાણીઓમાં આ શક્તિઓ સતેજ જળવાઇ રહી છે, અને આ પ્રાણીઓનું અવલોકન કરવાથી આકસ્મિક પ્રસંગોમાં સત્ય માર્ગ લેવો સુલભ થાય છે. જો વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની મોહજાળમાં ફસાઇ ન પડવાની પૂરતી શક્તિ હજુ સુધી પણ મનુષ્ય જાળવી શક્યો હશે, તો કુદરતના હાથથી દોરાવાનું અને આરોગ્ય અને સત્ય સુખ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનું તેને સુગમ થઇ પડશે. આ ભવસાગરમાં આવા મનુષ્યને, ખડક અને ખરાબા સાથે અથડાઇને ચૂરેચૂરા થઇ જવા નિર્માણ થયેલા સુકાન સિવાયના વહાણની માફક ગોથાં ખાવાં પડશે નહિ.

આરોગ્યાશ્રમ જંગબૉર્ન.* ઘણા લાંબા શોધ પછી જ્યારે હું ભૂલથી સત્ય તરફ, અંધકારથી પ્રકાશ તરફ, વ્યાધિથી આરોગ્ય તરફ આવ્યો ત્યારે મારા અનુભવનો લાભ મારા બંધુઓને આપવાની મને પ્રબળ ઉત્કંઠા થઇ. આ મહાન્ કાર્યની સિદ્ધિ સારૂ મારૂં તન મન ધન અર્પણ કરવા મેં નિશ્ચય કર્યો. કુદરતના અનન્ય આરૂઢ ભક્ત થઈ મારા અજ્ઞાન ભ્રાંતિગ્રસ્ત ભ્રાતૃઓ કે જેઓ કુદરતના મર્મસૂચક અવાજો સાંભળી શકતા નથી, અને જેઓ તેનાં અલૌકિક કલ્યાણકારક કૃત્યોનો દુરૂપયોગ કરી પોતાનીજ ઘોર પોતાને હાથે ખોદે છે. મ્હેં તેઓને અજ્ઞાનમય અંધકારમાંથી આનંદમય તેજસ્વી પ્રકાશમાં લાવી સત્ય આરોગ્ય ને સંપૂર્ણ સુખનો મોક્ષદાયક માર્ગ બતાવવાની, ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા લીધી.

મારી જીંદગીને સૃષ્ટિદેવી અને તેનાં અચલ સત્ય સિદ્ધાન્તોની સેવામાં અર્પણ કરવી એ વિચારજ મને અત્યંત કલ્યાણકારક હતો. મેં અલ્પ સમયમાં આ ગ્રંથ લખવો શરૂ

* "જંગબૉર્ન" એ જર્મન ભાષાના શબ્દનો અર્થ "નવજીવન" થાય છે, અને તેથીજ કુદરતી ઉપચાર કરનાર આવી એક અમદાવાદ ખાતે ખોલવામાં આવેલી સંસ્થાનું નામ "નવજીવનાલય" રાખવામાં આવેલું છે.

કર્યો અને તેની સાથે સાથેજ "જંગબૉર્ન" નામનું આરોગ્યાશ્રમ સ્થાપ્યું. આ આરોગ્યાશ્રમ જે લોકોને પોતાને ઘેરજ કુદરતી જીવન ગાળવાની સવડ કરવાની ઇચ્છા હોય તેમને માટે અનુકરણીય નમૂનારૂપ છે. પ્રારંભથીજ કુદરત સાથે કેવો ગાઢ સંબંધ સહેલાઇથી બાંધી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આવા સંબંધથી કેવા અગણિત લાભ થાય છે તે પ્રત્યક્ષ અનુભવથી મૂર્તિમંત કરી બતાવવા માટે પણ આ આશ્રમ સ્થાપવામાં આવ્યું છે. "જંગબૉર્ન" સ્થાપવાથી મારા સર્વ હેતુ ફળીભૂત થયા છે, અસંખ્ય માણસોએ તેના નમૂનાપરથી પોતાના બાગોમાં અને ઘરોમાં નૈસર્ગિક જીવન ગાળી શકાય તેવી અનુકૂળ સવડો કરી છે. બીજા આવાંજ આશ્રમો સ્થપાવા માંડયાં છે.

કુદરતી જીવન તરફ પુનરાગમનથી થતા લાભ અને મનુષ્યની મુક્તિ અને કલ્યાણ સારૂ નૈસર્ગિક પદ્ધતિની અગત્ય જંગબૉર્ને અનુભવ સિદ્ધ કરી આપી છે.

અન્ય પુરૂષો જેઓ મારા જંગબૉર્નનો લાભ લઈ શકે નહિ તેઓ પોતાને ઘેર કેવી રીતે કુદરતી જીવન ગાળી શકે અને કુદરત સાથે ગાઢ સંબંધ બાંધી શકે તે બતાવવાનો મારો હમેશનો હેતુ છે. જનસમૂહને આ ગ્રંથ આ રીતેજ ઉપયોગી થઈ શકે.

કુદરતી સ્નાન.

ગત સૈકામાં કેટલાક મહાન્ અને બુદ્ધિશાળી પુરૂષોનું લક્ષ નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિ તરફ ખેંચાયું છે. તેઓની બુદ્ધિએ તેમને કુદરતી માર્ગ તરફ દોર્યા છે. પ્રીસનીઝ, સ્ક્રોથ, ગ્રેહૅમ, રોસ, રીકલી, નીપ, કુન્હે, ડેન્સમોર, ટ્રોલ અને બીજા અનેક વિદ્વાનોએ વિજય સંપાદન કરેલો છે અને અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં આવી અક્ષયકીર્તિ મેળવેલી છે.

પરંતુ આ પુરૂષોને પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિથી દોરાવું જોઇએ, એ સિદ્ધાન્તની સંપૂર્ણ અને સ્પષ્ટ માહીતી નહોતી, અને તેઓએ કુદરતના અન્ય અવાજોનું સંભાળથી અને સખ્ત રીતે અનુકરણ કરેલું નહોતું.

બાળકો અને જાનવરો કે જે પ્રાણીઓની જ્ઞાનેંદ્રિયો આધુનિક સુધારાના વમળમાં તણાતા જુવાનિયાઓની જ્ઞાનેંદ્રિયો (જીવનમાર્ગોપદેશકો) કરતાં સતેજ હોય છે, તેમના જીવનનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ તેમણે કરેલો નથી. તેઓએ કુદરતની કરામતો અને હેતુઓનું સંભાળથી અવલોકન કરેલું ન હોવાથી તેમની ઉપચાર પદ્ધતિ સંપૂર્ણ નથી; પરંતુ દોષ અને ભૂલોથી ભરપૂર છે. તેમના કેટલાક સિદ્ધાન્તોનું વિસ્મરણ થઇ ગયું છે અને થોડા અલ્પ સમયમાં અવશેષ રહેલા વિસ્મરણાર્ણવમાં આલોપ થઇ જશે.

અનંત વર્ષો સુધી કુદરત તરફ વિમુખતા ગ્રહણ કર્યા પછી મનુષ્યજાતને કુદરત તથા તેના અચલિત નિયમો તરફનાં પોતાનાં કર્તવ્ય કર્મોનું સત્યજ્ઞાન આસ્તે આસ્તે થાય તે સ્વાભાવિક છે.

જે જે પુરૂષોએ નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનું બંધારણ બાંધવામાં મદદ કરી છે તે લોકો ધન્યવાદને પાત્ર છે. તેઓની પદ્ધતિ દોષાસ્પદ અને અપૂર્ણ હોવાને લીધે આપણે તેમની નિંદા કરવી જોઇએ નહિ.

સુખદ આરોગ્ય કે જે સઘળા સુવર્ણ અને દ્રવ્યના ભંડાર કરતાં શ્રેષ્ઠ છે, જે બુદ્ધિને ખીલવનાર અને શિક્ષણને ગ્રહણ કરાવનાર તથા સદ્ગુણપર અભિરૂચિ ઉત્પન્ન કરી સઘળી

શક્તિઓને વિકાસને પમાડનાર છે. જે મનુષ્યને પ્રાપ્ત થયા પછી જગત્માં ઇચ્છવા જેવું થોડુંજ રાખે છે, જે સઘળાં દરદો અને દુઃખોમાંથી મુક્ત થવાનું ઉત્તમોત્તમ સાધન છે, અને જેની પ્રાપ્તિ મોક્ષના કારણ રૂપ છે, આવી કલ્યાણકારક આરોગ્ય સ્થિતિ સાથે નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિનો નિકટ સંબંધ હોવાથી સુધરેલા દેશોમાં કદી પણ પૂર્વે નહિ થયેલ ચલનવલન આ પદ્ધતિએ પેદા કરી છે. વિષયની મહત્તાપર લક્ષ આપી જનસમાજનું કલ્યાણ થતું હોય તો પ્રથમની પદ્ધતિના શોધકોના ગુણદોષ વિષે વિવેચન કરતાં આપણે મૌન ધારણ કરી કાંઇ મહત્વની હકીકત છુપાવવી ન જોઇએ અને આ મહદ્ કાર્યની પૂર્ણાહુતિ સર્વસ્વના ભોગે પણ કરવી જોઇએ. આવી મારી દૃઢ માન્યતાને પરિણામે મેં પ્રથમના નૈસર્ગિક ઉપચારકોની ભૂલો બતાવવામાં પાછી પાની કરી નથી; પરંતુ તેમ કરતાં મારો ઇરાદો ફરજ બજાવવાનો છે. તેમની આબરૂને હાનિ પોહોંચાડવાનો નથી.

હવે હું એક ઉપચારપદ્ધતિ અને જીંદગી ભોગવવાની રીત પ્રતિપાદન કરવા માગું છું કે જેને પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર સાથે કાંઇ સંબંધ નથી અને જેની અંદર આપણે ફક્ત કુદરત રૂપી મહાન્ શિક્ષકથીજ દોરાવાનું હોય છે. આ પ્રમાણે હવે ઘોર અંધકારમાંથી એક સુંદર પ્રકાશિત પ્રભાત સૂર્ય ઉદય પામશે કે જેને મનુષ્યજાત આનંદથી આવકાર આપશે.

હવે આપણને મહાન્ કુદરત જેવીજ સરલ નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિ હાથ લાગી છે, જેવી રીતે રોગ માત્રનું કારણ અસ્વાભાવિક જીવન છે અને કુદરતના સર્વ કાયદાઓ તથા લાવણ્ય રૂપોમાં એકત્રતા વ્યાપી રહી છે, તેવીજ રીતે આ ઉપચારપદ્ધતિ સર્વ રોગો અને પ્રકૃતિઓ માટે એકજ છે.

આ પદ્ધતિ શિખવા માટે કાંઇ ખાસ શિક્ષણની જરૂર નથી. પ્રત્યેક મનુષ્ય જે આધુનિક જ્ઞાન અને ડહાપણની મોહજાળથી મુક્ત થયો હશે તે તેનો ઉપયોગ કરી શકશે. તે હકીમો, વૈદ્યો, અને નૈસર્ગિક ઉપચારકોના દાસત્વ અને આધીનતામાંથી છૂટો થશે.

જે ભૂલો અને પરસ્પર વિરૂદ્ધપણું ઘણા માણસોને નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિથી દૂર રાખે છે તે કુદરતમાં નથી અને કુદરત કદી ભૂલ ખાતી નથી.

જે રોગી કુદરતના એકલા હાથથી દોરાય છે તે કાંઇ પણ દુઃસહપણા તથા દુઃખદાયક હાનિ સિવાય અન્ય ઉપચારને આધીન થયેલ વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય કરતાં વધારે આનંદદાયક રીતે, સહેલાઈથી તથા અલ્પ સમયમાં નિશ્ચિતપણાથી આરોગ્ય, બળ અને ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કરે છે, અને વિશેષે કરીને અત્યંત કષ્ટદાયી અને અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિઓ કે જે અન્ય પદ્ધતિના ઉપચારકોમાં નિરાશા ઉત્પન્ન કરે છે તેઓ કુદરત આગળ પોતાનો કાબુ છોડી દઇ પલાયમાન થઇ જાય છે.

સૌથી ઉત્તમ નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ પોતાની આરોગ્યદાયક શક્તિ સાથે મન અને આત્માના સૌથી અંદરના એકાંતસ્થાનમાં પ્રવેશ કરે છે. વિચારશક્તિ આગળના અંધકારમય પડદા ઉચકાઇ જાય છે અને આત્મા પણ આ કલ્યાણકારક કાર્યમાં ભાગ લે છે. આધુનિક ભાગ્યહીન મનુષ્યના હૃદયમાં શાંતિ, આનંદ ભ્રાતૃભાવ અને સુખ પુનઃ વાસો કરે છે. અને તે દુર્ગુણ, પાપ, ધિક્કાર, ઇર્ષ્યા અને દુષ્ટભાવની આસુરી લાગણીઓમાંથી મુક્ત થાય છે.

દીર્ઘકાળની ઘોર અંધકારમય રાત્રિ પછી અંતે હવે નવિન વસંતઋતુનું સવાર જનસમાજના હિત સારૂ પડયું છે.

મેં પ્રથમ કહ્યું છે તે પ્રમાણે મનુષ્યના દોષો, કલહો ને ગભરાટનો ત્યાગ કરી કુદરત તરફ હું નાઠો, અહીંયાંજ મને સુખ, આરામ ને સત્ય પ્રાપ્ત થયાં.

ગત સૈકામાં જ્યારે મનુષ્યજાત પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિને પ્રભાવે કુદરત તરફ ફરી ત્યારે તેને સ્પષ્ટ માલમ પડયું કે સર્વ વ્યાધિઓનું મૂળ શરીરની અંદર રહેલા પ્રતિકૂળ પદાર્થો છે. આ સત્ય સિદ્ધાન્તની શોધ થયા પછી વ્યાધિ નિવૃત્ત કરવા સારૂ દવારૂપી બીજું ઝેર શરીરમાં નાંખવાની અમાનુષિ ક્રિયામાંથી લોકો અટકયા, તેઓએ રોગી શરીરમાંથી પ્રતિકૂળ પદાર્થો બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કર્યો ને તે પણ ફક્ત એકજ કુદરતી ઉપાય–પાણીથી.

આ બાબતમાં ખેડુત **પ્રીસનીઝ** સૌથી પ્રથમ હતો. નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિનો સૌથી અગ્ર શોધક હોવાનું માન તેને મળવું જોઇએ.

પ્રથમની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ ફક્ત જળોપચારીજ હતી અને પ્રથમ જળોપચારીજ સંસ્થાઓ સ્થાપન થઇ હતી.

આમ હોવાથી જળના વ્યાધિનિવારક યોગ્ય ઉપયોગ સંબંધી સૂચનાઓ કુદરત પાસેથીજ મેળવવાનો મારો પ્રથમ પ્રયત્ન હતો.

મારા પ્રયત્નોમાં મારી પ્રેરણાબુદ્ધિ પાણીનો અમુક રીતેજ ઉપયોગ કરવાની આજ્ઞા કરતી જણાઇ નહિ; પરંતુ વનવાસીઓ તરફથી મને એવી ખબર મળી કે કુદરતી જીવન ગાળનાર પ્રાણીઓ પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિને અનુસરીને નિશ્ચિત કરેલા નિયમો પ્રમાણેજ સ્નાન કરે છે.

મેં તેમનું અવલોકન કરવાનો પ્રારંભ કર્યો. નદીમાં પડીને આખા શરીરને પાણીમાં રાખીને નહાવું એ કુદરતી સ્નાન નથી. નદીમાં અગર નહાવાના પીપ (Bath tub)ના પાણીમાં આખા શરીરને રાખીને નહાવું એ કુદરતની વિરૂદ્ધ છે.

જમીનપર વસતાં પ્રાણીઓ આખા શરીરનું સ્નાન લેતાં નથી એટલુંજ નહિ પરંતુ તેનાથી બીહે છે. કોઇ પ્રાણીને, વિશેષે કરીને વાંદરાને, પાણીમાં નાંખી જુઓ અને તે કેવી આતુરતાથી કિનારાપર આવે છે તે અવલોકો. અન્ય પ્રકારના પાણીના પ્રયોગોને પણ પ્રાણીઓ બળાત્કારથી ને અત્યંત નાખુશીથી શરણ થાય છે.

આપણે ઘેર પાળેલાં અપવાદરૂપ પ્રાણીઓ કે જે કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળે છે તેમનાથી કાંઇ વિરૂદ્ધ સાબિત થતું નથી.

બીજી તરફ જમીનપર રહેતાં ઉચ્ચ આંચળવાળાં પ્રાણીઓ, ખાસ કરી જંગલી ભુંડ અને હરિણો, જંગલમાં નાનાં તળાવ કે કાદવવાળા ખાબોચીઆમાં પ્રથમ પોતાના પેટુને પાણીમાં રાખી આમ તેમ કાદવમાં તેને ઘસે છે.

પછી આ પ્રાણીઓ ઉઠે છે અને પાછાં ગુદા અને ગુદપ્રદેશ કાદવમાં રાખી બેસે છે. થોડીવાર પછી તેમનાં આખાં શરીર કાદવમાં રગડે છે અને પછી તેમના શરીરને જમીન, ઝાડ, અને બીજા પદાર્થો સાથે ઘસે છે.

પક્ષીઓની સ્નાન કરવાની પદ્ધતિ.

પક્ષીઓ ઝરા ને નાળા તરફ જાય છે ને તેમની ગરદન પાણીમાં બોળીને ગરદન અને ધડ (Trunck) વચ્ચે કરેલાં પોલાણ વડે પોતાના શરીરપર પાણી નાંખે છે. અને પોતાની પાંખો વડે પોતાનાપર છાંટા ઉડાડે છે. પછી તેઓ પોતાની ચાંચ, માથા અને પાંખોના સાંધાવડે પોતાનાં શરીર ખૂબ ઘસે છે.

આપણા જંગલોને શોભાવનાર અતિ સુંદર અને સ્વચ્છ પ્રાણી સાબર કે જે પોતાના રહેઠાણને મેલું ન થવા દેવા માટે આટલી બધી સાવચેતી રાખે છે તથા બીજી દરેક રીતે પોતાના શરીરને અત્યંત સુઘડ રાખે છે. નહાવાને કાદવવાળા પાણીમાં કેમ પડે છે અને તેથી ઉલટું પક્ષીઓ ફક્ત સ્વચ્છ પાણીમાંજ કેમ નહાય છે એવો પ્રશ્ન વારંવાર વૃથા પૂછવામાં આવે છે.

મારો સિદ્ધાન્ત એવો છે કે આંચળવાળાં પ્રાણીઓ પોતાની જનનેંદ્રિયો અને પેઢુ ઘસાય (કે જે કઠણ તળીઆવાળા સ્વચ્છ પાણીના ઝરામાં બનવું શક્ય નથી) તેટલા માટે કાદવમાં ન્હાય છે.

પક્ષીઓ કે જેઓનું બંધારણ જુદા પ્રકારનું છે અને જેઓ અનેક અવયવોથી પોતાના શરીરને ઘસી શકે છે તેમને ઘસવા માટે કાદવની જરૂર નથી.

પોતાના શરીરને ઘસવાને માટે આંચળવાળાં પ્રાણીઓને કાદવની જરૂર છે એ સિદ્ધાંત સત્ય ભાસાત્મક હોઇ તેને વનવાસીઓ અનુમોદન આપે છે.

હવે આપણે ઉચ્ચ શ્રેણીનાં પ્રાણીઓ કેવી રીતે ન્હાય છે તે સમજ્યા.

હરિણ (Chamois) સાબરી (Roe) વગેરે કદી ન્હાતાં નથી. આનું કારણ એવું હોવું જોઇએ કે જ્યાં પાણી હમેશ ન મળી શકે એવા ઉંચા પર્વતો તથા ખડકોમાં કુદરતે તેમને મૂકેલાં છે. શિકારી પ્રાણીઓ પણ ન્હાતાં નથી. તેઓ શા માટે ન્હાતાં નથી તેનું કારણ પણ ઉઘાડું છે. સ્નાનથી પ્રાણી શાંત થાય છે; પરંતુ શિકારી પ્રાણીઓને શાંત થવું પાલવે નહિ. તેઓએ ખુની અને નિરંકુશ થવું જોઇએ. જે સ્થિતિમાં કુદરતે તેમને મૂકયાં છે તે સ્થિતિમાં રહેવા માટે તેમણે સ્નાન કરવું જોઇએ નહિ. જો તેઓ સ્નાન કરી શાંત થાય તો તેઓમાં શિકાર પકડવાની શક્તિ અને જુસ્સાનો અભાવ આવે. માંસભક્ષણજ આ પ્રાણીઓને ખુની બનાવે છે અને લોહી પીવાની લાગણી પ્રગટાવે છે. શિકારી કૂતરાને જ્યાં સુધી વનસ્પતિ આહાર ઉપર રાખવામાં આવે છે ત્યાં સુધી તે ફક્ત શિકારની પાછળ દોડી તેને પકડી પાડે છે, તેનાપર હુમલો કરતો નથી; પરંતુ જ્યારે તેને માંસ ખાવા આપવામાં આવે છે ત્યારે તે શિકારપર હુમલો કરી તેને મારી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. પ્રાણી સંગ્રહસ્થાનમાં મેં એક વનસ્પતિ આહારપર રહેતું શાંત સ્વભાવનું અને માયાળુ વાંદરૂં જોયું હતું; પરંતુ જ્યારે તેને માંસ ખાવા આપવા માંડયું ત્યારે તે ઝનુની થયું અને તેનો રખેવાળ કે જેનાપર તેની અત્યંત પ્રીતિ હતી તેને એકદમ કરડવા જતું.

મનુષ્ય કે જે સૃષ્ટિમાં સર્વોત્તમ પ્રાણી છે તેને નહાવાની આવશ્યકતા નથી એમ માનવા માટે કોઇ આધાર નથી. તેની ઉત્તમોત્તમ માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને સબળ કરવા સારૂ તેમજ તેમનું રક્ષણ કરવા સારૂ કુદરત મનુષ્યને સ્નાન કરવાની આજ્ઞા કરે છે એમ માની લેવું જોઇએ.

મનુષ્યને હમેશાં પ્રેરણાબુદ્ધિ સ્નાન લેવાની પ્રબળ ઇચ્છા કરાવે છે અને જો કે તેને અંદરનો અવાજ સત્ય પ્રકારનું સ્નાન સૂચવતો નથી; તો પણ દરેક મનુષ્યને પાણીથી પોતાનું પેઢુ, ગુદા ને જનનેંદ્રિય પ્રદેશ ટાઢાં કરવાની જરૂર જણાય છે.

હવે આપણા લક્ષમાં આવ્યું કે પ્રાણીઓ પોતાના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે સ્નાન કરે છે. પક્ષીઓ ને પ્રાણીઓની નહાવાની રીત જુદા પ્રકારની છે.

જે મનુષ્યે પ્રાણીઓની નહાવાની રીત બારીકાઈથી અવલોકી છે અને પાણીમાં તથા કાદવમાં જનનેંદ્રિયોને ઠંડી કરવાને તેઓ જે પરિશ્રમ લે છે તે જોયું છે, અને ખાસ કરીને જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારનાં નહાવાનાં હસ્તકૃત સાધન સિવાય ખુલ્લા મેદાનમાં તે મનુષ્ય પોતે નહાય છે ત્યારે તેને કેવે પ્રકારે કુદરતી સ્નાન લેવું જોઇએ તે બાબતની કુદરતની સૂચના સહજ સમજાય છે.

હવે કુદરતી સ્નાન લેવાના વિધિનું વર્ણન શરૂ કરૂં છું. આધુનિક સમયમાં ખુલ્લા મેદાનમાં નહાવાની સવડના અભાવે ઘણાંખરાં મનુષ્યોને ઓરડીમાં નહાવું પડતું હોવાથી તેમની પાસે એક નહાવાનું પીપ (Bath tub) હોવું જોઇએ. પોતાનાં ઘુંટણ ઉંચાં ખેંચીને સુખપૂર્વક બેસી શકાય તેવું તે પીપ હોવું જોઇએ.

કુદરતી સ્નાનમાં ફક્ત સ્વાભાવિક રીતે મળી આવતા ઠંડા પાણીનોજ ઉપયોગ કરવાની ખાસ અગત્ય છે. બરફ નાંખી ઠંડા કરેલા તેમજ કૃત્રિમ રીતે ઉષ્ણ કરેલા જળનો ઉપયોગ કદી પણ કરવાનો નથી.

સ્નાન કરતી વખતે પીપમાં કેવી રીતે બેસવું ? સ્નાન કરનારે પોતાની બેસણી (seat), પગ અને જનનેંદ્રિય ઘણે ભાગે પાણીમાં રહે માટે આશરે સાડાત્રણ તસુ ઉંડા ઠંડા પાણીયુક્ત પીપમાં બેસવું. પીપના તળિયાને ફક્ત પગ ને બેસણીજ અડે છે, જ્યારે ઘુંટણ હમેશાં તદ્દન પાણીની બહારજ હોય છે.

કુદરતી સ્નાન લેવાનો પ્રકાર:—હવે ઘુંટણો જુદાં કરી હાથના પોલાણથી પાણી પેઢુ પર જોરથી અફળાય તેમ છાંટવું. પાણી જોરથી છાંટયા પછી પેઢુ ને મધ્યમાં બન્ને બાજુએ અને સર્વ ઠેકાણે બન્ને અથવા એકજ હાથે જોરથી ઘસવું.

બળથી પેઢુ પર પાણી છાંટવાનો ને ઘસવાનો પ્રયોગ અલ્પ સમય ચલાવ્યા પછી જો સ્નાન કરનાર સ્ત્રી હોય તો તેણે પોતાના થાપા (Region of the groins) અને જનનેંદ્રિયના બહારના ભાગને પોતાના ખુલ્લા હાથથી પાણીની અંદર ઘસવા. આ ક્રિયા સ્ત્રીઓ માટે અત્યંત અગત્યની છે. જનનેંદ્રિયના દાહ અને ક્ષોભ (Excitement) ને શાંત કરનાર આના જેવી બીજી એકે ક્રિયા નથી.

સ્નાન કરનાર પુરૂષ હોય તો તેણે પણ પોતાનો થાપો, અંડ, ગુદા અને શિશ્ન વચ્ચેના ભાગને (Dam) પાણીની અંદર હાથથી ઘસવા.

પછી ખુલ્લા હાથથી આખા શરીરને ત્વરાથી પાણી વડે સાફ કરવું. આમ કરવામાં બીજા માણસની જરૂર પડે તો મદદ લેવી. પછી રૂમાલની મદદ લીધા સિવાય તદ્દન સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી શરીરને ઘસવું.

શરીરને કદી પણ રૂમાલથી કોરૂં કરવું નહિ.

સ્નાન કરનારે પોતે જાતેજ પોતાના શરીરને ઘસવું જોઇએ. આ એક જાતની લાભકારક શારીરિક કસરત પણ છે; પરંતુ અશક્તિ અગર અન્ય કારણને લીધે બીજા માણસ પાસે ઘસાવીને લાભ લઇ શકાય છે.

મુસાફરીમાં કુદરતી સ્નાન લેવાનો પ્રકાર:—જ્યારે મુસાફરીમાં જોઇએ તેવું કુંડું કે પીપ નહાવા માટે મળી શકતું નથી ત્યારે પણ સાદા રૂપમાં કુદરતી સ્નાન લઇ શકાય છે. કોઇ પણ પ્રકારની કુંડી કે ડોલ હોય તો બસ છે.

એક ડોલ કે કુંડીમાં ઠંડું પાણી લઇ નહાનારે ઉપર બેસવું અને પોતાની હાથેળીમાં પાણી લઈ ગુદા ધોવી અને જનનેંદ્રિય પ્રદેશપર પાણી રેડી તેને ઠંડો કરવો.

પછી હાથથી પેડુને ત્વરાથી ધોવું તથા અંતે આખું શરીર ધોવું અને પછી ઘસીને શરીર સુકવવાનું શરૂ કરવું.

આ રીતે કુદરતી સ્નાન ગમે તે સ્થળે, ગમે તે વખતે લઇ શકાય છે, અને તે સર્વથી સરળ અને સાદું સ્નાન છે.

સ્નાન કર્યા પછી ખુલ્લા બારીબારણાવાળી ઓરડીમાં અથવા તો ખુલ્લા મેદાનમાં નગ્ન ફરવું તે લાભદાયક છે. સ્નાનની કલ્યાણકારક અસરમાં તેથી હમેશ વૃદ્ધિ થાય છે.

સ્નાન કર્યા પછી શરીરમાં ગરમી લાવવાના ઉપાયો:—સ્નાન કર્યો પછી શરીરમાં ગરમી લાવવા સંભાળ લેવી જોઇએ. ઝડપથી અને જુસ્સાથી ચાલી અથવા કોઇ શારીરિક પરિશ્રમ કરી શરીરમાં ગરમી લાવવી એ ઉત્તમ માર્ગ છે; પરંતુ આમ કરવું શક્ય ન હોય તો પથારીમાં ધાબળો ઓઢી સુઇ જઈ ગરમી લાવવાના પ્રયોગનો આશ્રય લેવો જોઇએ. સૂર્યના જેવી કોઇ પણ બળવર્ધક ને ઉષ્ણતાદાયક શક્તિ નથી. માટે સૂર્યસ્નાન (તડકામાં નગ્ન ફરવાની અગર સુવાની ક્રિયા) કરી શરીરમાં ઉષ્ણતા લાવવાનો જીવિતકર પ્રયત્ન કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

કુદરતી સ્નાન કરવામાં લાગતો વખત:—સ્નાન કરનારની સ્થિતિ ને તેના શીતોષ્ણ પ્રમાણ (Temperature) ઉપર સ્નાન કેટલા સમય સુધી કરવું તેનો આધાર રહે છે. અહીં પણ મનુષ્યે પોતાની અભિલાષા અને પ્રેરણાબુદ્ધિનું અવલોકન કરી અનુસરવું જોઇએ. ઠંડીના દિવસોમાં બેથી પાંચ મીનીટ પૂરતી છે. ગરમીના દિવસોમાં દશ મિનિટ કે તેથી પણ વધારે વખત સ્નાન લેવું જોઇએ. સ્નાનના અર્ધ વખતમાં પેડુ ઘર્ષણ અને અર્ધ વખતમાં જનનેંદ્રિય ઘર્ષણ થવું જોઇએ.

આ વખતની અંદર સર્વ શરીરને સાફ કરવાનો તેમજ તે સુકાય ત્યાં સુધી ઘસવા માટે જોઇતા વખતનો સમાવેશ કર્યો નથી.

દિવસમાં કેટલી વખત સ્નાન કરવું ?

દિવસમાં કેટલી વખત સ્નાન કરવું તે પણ દરેક મનુષ્યની જરૂરીયાત પર આધાર રાખે છે. ગરમીની ઋતુમાં દરરોજ એક વખત અથવા ઓરડીમાં અથવા ખુલ્લા મેદાનમાં તડકામાં સ્નાન લઇ શકાતું હોય, તો દિવસમાં બે વખત સ્નાન કરવું જોઇએ. ઠંડી ઋતુમાં બે અથવા ત્રણ દિવસમાં ફક્ત એકજ વાર નહાવું બસ છે. કેટલેક પ્રસંગે અલ્પ સમય માટે સ્નાન તદ્દન બંધ કરવું ઇષ્ટ છે.*

વસ્તુતઃ સશક્ત પુરૂષો અને ઉષ્ણજ્વરગ્રસ્ત રોગીઓ ટાઢ ચઢેલા અને રૂધિરક્ષીણતાવાળા પુરૂષો કરતાં વધારે સમય સુધી સ્નાન કરી શકે છે.

અલ્પ સમયમાં પૂરૂં થાય તેવું સ્નાન દિવસમાં એક કરતાં વધારે વાર લેવાનું ઘણા લોકો પસંદ કરે છે; જ્યારે વળી બીજા કેટલાક લોકોને લાંબા વખત સુધી પહોંચે તેવું સ્નાન દિવસમાં બહુ થોડી ફેરા લેવાનું ગમે છે એવું મારા જાણવામાં આવ્યું છે. કુદરતી

* આ પેરેગ્રાફમાં લખેલ નિયમો જર્મની જેવા ઠંડા મુલકોના લોકોને વધારે ઇષ્ટ હશે—તંત્રી.

જીવન ગાળતાં પ્રાણીઓમાં પણ આ પ્રમાણે છે. કુદરતી સ્નાન કરવા માટે પાણીને કદિ પણ ગરમ કરવું નહિ એ સુરક્ષિત છે. ગરમ ન કરેલી અને સર્વ બારીબારણાં ખુલ્લાં હોય તેવી ઓરડીમાં સ્નાન લેવું ઉત્તમ છે.

સ્નાનાંતે ગુદા અને પગને બહુ સંભાળથી ધોવાં જોઇએ; કારણ કે ગુદા ને પગની સ્વચ્છતા આરોગ્યસંરક્ષણ માટે અગત્યની છે.

ખુલ્લી જગ્યામાં કુદરતી સ્નાન કરવું એ સર્વોત્તમ ને સ્વાભાવિક છે એ સ્પષ્ટ છે. ખુલ્લી જગ્યામાં કુદરતી સ્નાન કરવાની સવડ સર્વ સ્થળે મળી શકે છે; કારણ જ્યાં વસ્તી હોય છે ત્યાં હમેશ થોડું ઠંડું પાણી મળી શકે છે.

આખા શરીરને પાણીમાં રાખીને નહાવાની સવડ હમેશ સર્વ સ્થળે મળી શક્તી નથી. જ્યાં મોટી નદીઓ, તળાવો અને ઝરાઓ હોય તેવેજ સ્થળે તે બની શકે છે. ખુલ્લી જગ્યામાં કુદરતી સ્નાન કરવાની સવડ આખા શરીને પાણીમાં રાખી નાહાવાની સવડ કરતાં વધારે સહેલાઇથી મળી શકે છે.

કુદરતી સ્નાન લેતી વખત નાહનારની બેઠક ઐચ્છિક અને સ્વસ્થ હોય છે.

કુદરતી સ્નાન કરતી વખતે સ્નાન કરનાર પાણીમાં પોતાના શરીરના અમુક અવયવોને સતત્ ઘસે છે અને અંતે હાથમાં રૂમાલ કે કોઇ વસ્તુ રાખ્યા સિવાય ખુલ્લે હાથે આખું શરીર ઘસે છે ત્યારે અન્ય પ્રકારનાં જળોપચારી સ્નાનોમાં તે પાણીમાં સુપ્ત રહે છે, અથવા તો શાંત બેસે છે. કુદરતી સ્નાન અન્ય સ્નાનો કરતાં ખાસ આ બાબતમાં ભિન્ન છે.

અન્ય જળોપચારી સ્નાનો કુદરતી સ્નાન કરતાં જુદાં હોવાથી અને તે કુદરતના નિર્દેશ પ્રમાણે ન હોવાથી તેઓ સંતોષકારક પરિણામ લાવ્યાં નથી એટલુંજ નહિ પણ ક્વચિત્ નુકશાનકારક નીવડ્યાં છે. કુદરત પોતાની આજ્ઞા પ્રમાણે ચાલવાને દરેકને આગ્રહ કરે છે.

કુદરતી સ્નાન બીજાં સ્નાનો કરતાં વધારે ફાયદાકારક અને સરળ છે. થોડા ઠંડા પાણીનીજ તે લેવા માટે જરૂર પડે છે અને બીજા કોઇ માણસની મદદ સિવાય તે લઈ શકાય છે. તે સ્નાન કરવા માટે જે પીપ અથવા કુંડું જોઇએ છીએ તે અન્ય પ્રકારનાં સ્નાન કરવા માટે જોઇતા પીપ કરતાં વધારે સાદું અને જ્યાં ફેરવવું હોય ત્યાં ફેરવી શકાય તેવું હોય છે. સવારમાં ઉઠીને તરતજ ઉપયોગ થાય તે માટે સેહેલાઇથી નાહનાર પોતાના પલંગ નીચે રાખી શકે છે. આવાં કારણોને લીધે કુદરતી સ્નાન કુટુંબોમાં તેમજ જન-સમાજમાં અન્ય પ્રકારનાં સર્વ સ્નાનો કરતાં વધારે પ્રિય થઇ પડશેજ. કુદરતી સ્નાન ગમે તે રૂપમાં લીધું હોય તો પણ અત્યાર સુધીમાં ઉપયોગમાં આવેલા અન્ય પ્રકારનાં સર્વ સ્નાનો કરતાં પોતાના ઉત્તમોત્તમ અસરકારક ગુણોને લીધે અદ્વિતીય છે.

જેમ જેમ મેં આ નવીન પ્રકારનાં સ્નાન સંબંધિ વિશેષ વિચાર કર્યો તેમ તેમ અન્ય પ્રકારનાં સર્વ સ્નાન કરતાં તે વધારે સારૂં છે એમ મારી ખાત્રી થઇ.

આદિ કાળના મનુષ્યને અઠવાડિયાને અઠવાડિયા સુધી, કોઇ સમયે માસો સુધી, ભીની જગ્યામાં બેસવું તેમજ ચાલવું પડતું હતું. આથી કરી કુદરતે તેના પગ અને ગુદા પ્રદેશ ભીનાશ અને ટાઢ સહન કરી શકે તેવાં બનાવ્યાં હોવાં જોઇએ; પરંતુ પોતાનાં પ્રાણીઓને માટે પરમેશ્વરે જે વસ્તુની આવશ્યકતા રાખી છે તેજ વસ્તુનો ઉપયોગ તેને મોટામાં મોટાં આશીર્વાદ રૂપે છે. હાલનો સુધરેલો માણસ પોતાના પગ અને ગુદા કૃત્રિમ રીતે ગરમ

રાખતો હોવાથી ત્યાં વારંવાર લોહીની ગાંઠ બંધાય છે અગર અર્શનો વ્યાધિ અંતર્દાહને લીધે થાય છે. સદર ભાગોને ઠંડા ન રાખી તે પોતાના શરીરને અત્યંત અગત્યની જરૂરીયાતથી વિમુખ રાખે છે અને શરીરને બહુ નુકશાન કરે છે. આમ હોવાથી ઘણા નૈસર્ગિક ઉપચારકો પોતાના દરદીઓને કલાકોના કલાકો સુધી, પ્રસંગે દિવસો સુધી, ભીનામાં ચાલવા આજ્ઞા કરે છે, અલ્પ સમય પાણીમાં ઉભા રહેવા હુકમ કરે છે, ગુદાને કૃત્રિમ રીતે ગરમ ન થાય તેમ સાવચેત રહેવા ભલામણ કરે છે, અને ગુદામાં પિચકારી મારી ટાઢું પાણી અંદર રાખે છે.

મળાશયને અગ્ર છેડે મળનો સંચય થવો ને અપદ્વારપર અર્શ કે જેથી તે સ્થાનોએ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તે મગજને ઘણી નુકશાનકારક અસર કરે છે તે સુપ્રસિદ્ધજ છે. તે ભાગોને સંપૂર્ણ રીતે પાણીમાં ઠંડા કરવાથી મગજને આરામ થવો જોઇએ.

પાણીમાં બેસણી અને પગ બોળવાથી રૂધિરાભિસરણ અવશ્ય નિયમિત થાય છે.

રોગની પ્રત્યક્ષ ઉત્પત્તિ ને આશ્રયસ્થાન પેઢુ કે જ્યાં વ્યાધિ વખતે ઘણી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તેને પાણીથી અત્યંત ટાઢું કરવું એ વ્યાધિનિવારક સબળ ઉપચાર છે.

કુદરતી સ્નાન સર્વ સ્નાનો કરતાં વધારે લાભદાયક હોવાનાં કારણો.

મુખ્ય નૈસર્ગિક ઉપચારો રોગ મટાડવા સારૂ દરદીઓની સારવારમાં જે જે ઉપચારોનો ઉપયોગ કરે છે તે સર્વ ઉપચારોનો કુદરતી સ્નાનમાં સમાવેશ થયો છે. ઉઘાડે પગે ચાલવું, પાણીમાં ઉભા રહેવું, અપદ્વારને ગરમ થવા ન દેવું, બસ્તી, નગ્ન ખુલ્લી હવામાં ફરવું, પેઢુ સ્નાન, પેઢુ ઉપર ટાઢા પાણીનો પાટો બાંધવો, પાણીથી સ્નાન, પેટ ચોળવું, જળધારા શરીરના અમુક ભાગોપર કરવી અને શરીરના બધા ભાગોની ચંપી———આ સર્વે ઉપાયોનો લાભ કુદરતી સ્નાન કરનારને મળે છે. આ સર્વેનો સમકાલિક ઉપયોગ કરવાની કુદરતની યોજના હોવાથી કુદરતતી સ્નાન મનુષ્યને અત્યંત કલ્યાણકારક હોઇ રોગમુક્ત થવાનો અસરકારક ઉપચાર છે. આ સ્વાભાવિક અને અસરકારક ઉપાયોથી શરીરમાં સબળ પ્રતિક્રિયા થાય છે જે સંચિત થયેલા વિજાતીય દ્રવ્યને સ્થાન ભ્રષ્ટ કરી બહાર કાઢી નાંખવાનું શરૂ કરે છે. આ ક્રિયા ક્લેશપ્રદ વિકારો અને દુઃખોમાં પ્રકટ થાય છે ને તેને રોગહર પરિણામસૂચક અવસ્થાંતર (Healing crisis) કહે છે.

જેમ ઉપચાર વધારે સ્વાભાવિક હોય છે તેમ રોગકર અવસ્થાંતર વધારે સખ્ત હોય છે; પરંતુ આ અવસ્થાંતર ભય રાખવા જેવા પ્રકારનો નથી તેને આવકાર આપવો જોઇયે. પ્રારંભમાંજ અવસ્થાંતર થાય છે, ગમે તેમ થાય તો પણ કુદરતી સ્નાન લેતાં અટકવું જોઇએ નહિ. મનુષ્ય વ્યાધિગ્રસ્ત શાથી થયો અને તે રોગમુક્ત શાથી થઇ શકે ?

મનુષ્ય કુદરતથી પ્રતિકૂળ જીવન ગાળવા લાગ્યો, પૃથ્વીમાતા તરફથી તેને વગર મહેનતે મફત મળતાં ફળો ઉપર નિર્વાહ ચલાવવાનું તેણે બંધ કર્યું, તે નગ્ન રહેવા ન માંડયો અને વાયુ પૃથ્વી ને પાણીને લગતા જે કાયદા સૃષ્ટિદેવીએ તેને આપ્યા હતા તે કાયદાનું તેણે ઉલ્લંઘન કર્યું. પરિણામે તે રોગી થયો, કુદરતે જે સ્થિતિમાં તેને મૂકયો છે તે સ્થિતિ તરફ તેનું પુનરાગમન તેજ આરોગ્યપ્રાપ્તિનો પ્રાધાન્ય માર્ગ છે. માણસે કુદરતથી ફરી દોરાવું જોઇએ. આ કાર્ય કરવા માટે તેનામાં ખાસ ચાતુર્ય હોવાની અપેક્ષા નથી, તેમજ તેણે કાંઇ જ્ઞાન સંપાદન કરવાની કે શિક્ષણ લેવાની પણ આવશ્યકતા નથી. વસ્તુતઃ

આરોગ્યનો સત્ય માર્ગ શોધવા માટે હાલના સમયમાં જે નિરૂપયોગી ને અસત્ય શિક્ષણ તેને મળ્યું હોય છે તેનું તેણે વિસ્મરણ કરવું જોઇએ. આત્માને મનને ત્રાસદાયક અને ભારરૂપ તેને જે જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું હોય છે તે તેને મૂર્ખ બનાવે છે અને સારાસારનો વિચાર કરતાં અટકાવે છે. જ્યારે મનુષ્ય પુનઃ કુદરતના અવાજો તરફ લક્ષ આપે છે ત્યારે તેણે કાંઇ પણ જાણવાની જરૂર નથી, કુદરતના ફરમાન પ્રમાણે જીવન ગાળવાથી વ્યાધિમુક્ત કેમ થવાય છે અને આરોગ્યબળ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. તે જાણવાની કિંવા પોતાના શરીરની ક્રિયાઓ અગર તેના મન અને આત્માના ચમત્કારોની સમજુત લેવાની, સ્પૃહા રાખવાની તેને આવશ્યકતા નથી. હાલના સમયનું જ્ઞાન અવિશ્વાસનીય છે ને મનુષ્યને સહજ ઉંધે રસ્તે દોરે છે.

બાળશ્રદ્ધા રાખી માણસે ફરીને કુદરતને શરણે જવું જોઇએ.

કુદરત વિરૂદ્ધની આપણી કુટેવોનો તત્કાળ ત્યાગ થવો સંભવિત નથી. આધુનિક સમયના મનુષ્યનું દરેક સિદ્ધાંત માટે હમેશ ખુલાસો માગવાનું વલણ લક્ષમાં રાખી વ્યાધિ કેમ થાય છે તે બાબતના મારા વિચારો વખતો વખત જણાવીશ અને કુદરતી સ્નાન તથા બીજા કુદરતી ઉપચારો જે હવે પછી બતાવવામાં આવશે તેના વ્યાધિનિવારક ગુણોનો ખુલાસો આપીશ.

અસ્વાભાવિક આહાર કે જે આહાર મનુષ્યભક્ષણ માટે નિર્માણ થયેલો નથી અને જેનું પાચન કરવા માટે **તેની પચનેંદ્રિયો પ્રતિકૂળ છે, તેનો શરીરમાં પ્રવેશ વ્યાધિનું કારણ છે.** આ અસ્વાભાવિક આહાર પરિણામે પૂરેપૂરો કિંવા અંશતઃ પચતો નથી, વગર પચેલા પદાર્થો શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે બની સર્વ સ્થળે પ્રવેશ કરી મનુષ્યને સર્વ રોગ દુઃખ અને કલેશના કારણરૂપ ઉત્પાત (Fermentation) પેદા કરે છે.

સ્વચ્છ હવા, પાણી, પ્રકાશ વગેરેના અભાવથી પણ શરીરમાં સશક્ત અને ઉગ્ર અસ- રોનું પાલન થાય છે, જે જ્ઞાનતંતુઓનાં ને પચનેંદ્રિયનાં કાર્યોને અવ્યવસ્થિત ને નિર્બળ કરી તેમજ વિજાતીય દ્રવ્યના સંચયને આશ્રય અથવા ઉત્તેજન આપી વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે.

વિજાતીય દ્રવ્યનો ઉત્પાત ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેની અંદર મુખત્વે કરીને વ્યાધિનું નુકશાનકારક ને ભીતિપ્રદ તત્વ રહેલું છે.

હાલમાં ઘણે ભાગે જીર્ણ વ્યાધિઓથી ઉપચારકોને કામ લેવાનું છે. જો ઉત્પાત સબળ હોય છે તો તે શરીરમાં ઉથલપાથલ પેદા કરે છે. જેમાં શરીર વિજાતીય દ્રવ્યોને એકદમ બળથી બહાર કાઢી નાંખવા મથે છે. આવે સમયે તીવ્ર વ્યાધિ થાય છે. સળેકમ (colds), જ્વર (Typhoid fever), ફેફસાંનો સોજો (pneumnia) આ તીવ્ર વ્યાધિનાં ઉદાહરણો છે. જો તીવ્ર વ્યાધિગ્રસ્ત થવા જેટલું શરીર સશક્ત હોતું નથી તો જીર્ણ વ્યાધિ થાય છે.

વ્યાધિ નિવૃત્ત કરનારે લક્ષમાં રખવાની બાબતો:—રોગનિવારણમાં પ્રથમ શરીરની ગરમી ઓછી કરવાની ધારણા રાખવી જોઇએ. જીવનબળ કે જે શક્તિ વડે શરીર આહારમાંથી પોષક પદાર્થ ખેંચી લે છે અને મળવિસર્જક અવયવો (Excretory organs) જેવા કે ત્વચા, ગુદા, ફેફસાં વગેરે દ્વારા વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાંખે છે જે મનુષ્ય જીવનની સત્ય શક્તિ છે. તેને જાગૃત કરી આ હેતુ બર લાવવો જોઇએ.

કુદરતી સ્નાનથી આ બંને હેતુઓ બર આવે છે તે વાત સહજ લક્ષમાં આવશે.

શરીરની ગરમી ઓછી કરવાનું સબળ સાધનઃ—પેઢુ કે જે સર્વ વ્યાધિનું ઉત્પત્તિ-સ્થાન છે અને જનનેંદ્રિયો જે જ્ઞાનતંતુના વ્યૂહ (nervous system) નું મધ્યબિંદુ છે તેમને ટાઢું પાણી લગાડવાની ક્રિયા શરીરની ગરમી ઓછી કરવાનું અસરકારક તાત્કાલિક સાધન છે. સ્નાન કરતી વખતે ચપળતાથી ચોળવાથી જ્ઞાનતંતુઓને પોતાનું કાર્ય કરવા ઉત્તેજન મળે છે અને જનનેંદ્રિયો દ્વારા જીવનશક્તિ સબળ કરવાનું તથા શરીરના અંતઃપ્રદેશની ઉષ્ણતા ઓછી કરવાનું કામ ઉત્તમ રીતે ફળિભૂત થાય છે.

અપદ્વાર કુદરતી સ્નાનથી સ્વચ્છ ને ટાઢું થાય તે બાબત અત્યંત અગત્યની છે.

વારંવાર પ્રત્યક્ષ રીતે અસરકાર ને લાભદાયક નિવડેલા ઉપચારો પણ જો તે કુદરતને અનુસરતા ન હોય તો નિરૂપયોગી નીવડે છે. આવા પ્રસંગે ઘણા પ્રપંચો થાય છે. અસ્વાભાવિક ઉપચારો સાથે મોડા વેહેલાં જે અનિવાર્ય નુકશાનો સહગામી હોય છે તે ક્રમભાગ્યે ઘણું નુકશાન કર્યા પછી દૃશ્ય થાય છે ને આ અસ્વાભાવિક ઉપચારોને પાણીચું અપાવે છે, આવા અપાયકારક ઇલાજો આવશે ને જશે; તેઓ ઉપચાર પદ્ધતિમાં કદી પણ સ્થાયી આશ્રમસ્થાન લઇ શકશે નહિ. હાલમાં આપણે ક્ષણજીવી નવી નવી દવાઓ અસ્તિત્વમાં આવેલી જોઇએ છીયે. આવતાં વારજ અદૃશ્ય થવાને તે નિર્માણ થયેલી હોય છે. કેવળ દુઃખ અને આપત્તિના કારણરૂપ છે એવું સ્પષ્ટ સિદ્ધ ન થાય ત્યાંસુધી મનુષ્ય જાતનાં સુખ અને સલામતીનો આધાર આજે અમૃતરૂપ કર્બોલીક એસીડ ઉપર, કાલે સેલીસાઇલીક એસીડ ઉપર, એક વખત એન્ટીફેબ્રીન, બીજી વખત કૉકની રસી ઉપરજ અવલંબીને રહ્યો હોય એમ જણાવવામાં આવે છે. વર્તમાનકાળમાં આપણે જે ઉપચારોનાં ભયંકર પરિણામો ભવિષ્યમાંજ અનુભવાય તેવા ઇલાજોને શાંત રીતે શરણ થઇ આપણે અગણિત ગેરફાયદા વ્હોરી લઇએ છીયે તે અદ્દ્ભુત આશ્ચર્ય છે.

મારા આરોગ્યને કલ્યાણ માટે મારે કાંઈ સત્ય હકીકત જાણવાની હોય છે ત્યારે હું ફક્ત કુદરત તરફજ નજર કરતો હોવાથી મને જે જે સંપ્ત રીતે કુદરતી એટલે સંપૂર્ણ રીતે સૃષ્ટિદેવીના આશયને અનુસરતું લાગ્યું, તે તે સર્વ રીતે અનુકૂળ હોવાનું અનુભવ સિદ્ધ થયું. જ્યારે કુદરતનું બારીકીથી અવલોકન કરવામાં આવે છે ત્યારે કોઇ પદ્ધતિની સત્યતા સાબિત કરવાના પ્રયોગો નિરૂપયોગી છે. કુદરતના ઇરાદા પૂરેપૂરા સમજવામાં આવે છે ત્યારે પ્રાથમિક મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ જેમ પ્રયોગ કરી ખાત્રી કર્યા શિવાય તેમને માટે નિર્માણ થયેલ સ્નાન ને આહાર પોતાની વિશુદ્ધ પ્રેરણાબુદ્ધિને અનુસરીને લેતાં ને નીરોગ રહેતાં તેમજ આપણે પણ કુદરતના ઇરાદાને અનુકૂળ ઉપચારો આપણને અવશ્ય લાભદાયક થશે એવી દૃઢ માન્યતા રાખી તેમનો આશ્રય લઇ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ, કુદરતી સ્નાને પણ તેવીજ રીતે સ્પષ્ટ સિદ્ધ કરી આપ્યું છે.

કુદરતી સ્નાન લીધા પછી પ્રત્યક્ષ અનુભવાતી કલ્યાણકારક અસરોઃ— મારા પ્રથમનાજ કુદરતી સ્નાનથી પૂર્વે અન્ય પ્રકારના બીજા કોઇ જળોપચારથી કદી પણ અનુભવમાં ન આવેલ લાભ અને વિશ્રાંતિ મને મળ્યાં. મારા સિવાય અન્ય ગૃહસ્થો જેણે આ નવિન સ્નાન અજમાવ્યું છે તેમને આની નિશ્ચયાત્મક લાભદાયી અને સુખદાયક અસરોથી આશ્ચર્ય થયું છે. અલ્પ સંખ્યામાંજ રોગીઓ સ્નાનજન્ય (Healing crisis) રોગહર અવસ્થાંતરથી ભડક્યા છે. ઉદાહરણ તરીકે એક રોગી કે જેને ફેફસાંનો જીર્ણ

વ્યાધિ થયો હતો તેને થોડા દિવસમાં ફેફસામાં દરદ ઉપડયું. જીર્ણ વ્યાધિનુ તીવ્ર વ્યાધિ થવાનું આ અત્યંત શુભ ચિન્હ હતું, તેજ રોગી કહેવા લાગ્યો કે સૂર્યસ્નાન તેને માફક આવતું નહોતું. કારણ તેથી તેના શરીરમાં દુઃખ થતું હતું. શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખ્યાની પૂર્વે વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાંથી છૂટાં પાડવાની આ સૂર્યની ક્રિયા હતી. જે રોગીઓ કુદરતની આરોગ્યદાયક યોજનાઓની કદર કરી શકતા નથી તેઓને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ નથી. કુદરતી સ્નાનથી દરેકને ઘણી મજબુત સુખદાયક ઠંડક વળ્યાની અસર માલમ પડી અને સ્નાનાંતે ખુશકારક શારીરિક ઉષ્ણતા આવ્યાનો અનુભવ થયો. જે ખાસ લાભો વિષે વિવેચન કરવામાં આવ્યું હતું તે જઠરાગ્નિનું જોર, પગનું આખો દિવસ ગરમ રહેવું સહજ સ્વેદથી પ્રમાણુ થતું ત્વચાનું ઉત્સાહપૂર્વક કાર્ય, અસાધારણ નૂર, હર્ષ, અદ્ભુત બળ અને કેટલાંક બીજાં શુભચિન્હ હતાં.

સ્નાનની ગુણકારી અસરો વિષે મને અસંખ્ય અભિનંદન પત્રો મળ્યાં છે. કેટલાક ગૃહસ્થોએ જાતે આવી મને પ્રસન્ન વદને મુબારકબાદી આપેલી છે; પરંતુ તેની કાંઇ પણ પ્રશંસા કર્યા સિવાય લોકોને જાતેજ અનુભવ લઇ ખાત્રી કરી લેવા સારૂ હું મારા કુદરતી સ્નાનને જનસમાજ સમક્ષ રજુ કરૂં છું.

જે માણુસ કુદરતને સમજે છે અને જાણે છે કે જે જે કુદરતના આશયને અનુસરતું છે અને તેના ફરમાન મુજબનું છે તે મનુષ્ય જાતને અત્યંત કલ્યાણકારી છે તે આ સ્નાનને આવકાર આપશે. તેને આ સ્નાનથી સુખ અને કલ્યાણની રેલછેલ થશે. જે પુરૂષો સર્વજ્ઞ કુદરતની અપેક્ષા કરી મનુષ્ય જ્ઞાનનીજ ગણના કરી એક કુમાર્ગથી બીજા કુમાર્ગે તરફડિયાં મારતા ચઢે છે તે ભલે તેનો તિરસ્કાર અને મશ્કરી કરે.

કુદરતી સ્નાન લેનારને અગત્યની સૂચના. જનસમૂહમાં આ સ્નાન મૂકતાં પહેલાં કેટલીક પ્રસંગોપાત સૂચના આપવાની મારી ઇચ્છા છે. પાણીને ગરમ કરવાનું હું પસંદ કરતો નથી; કારણુ તે કુદરત વિરૂદ્ધ છે. આરંભ કરનારનો ઉત્સાહ ભંગ ન થાય માટે તેને પાણી સહજ ઉષ્ણ કરવાની કે ગરમ ઓરડીમાં સ્નાન કરવાની પરવાનગી આપવા હરકત નથી. એક વખત પેઢુ ને જનનેંદ્રિયો ધોયા ને ચોળ્યા પછી અને રક્તપ્રવાહ છેડા તરફ ગયા પછી તદ્દન ઠંડા પાણીમાં પગ અને ગુદપ્રદેશ સાથે બેસવું અતિ કઠિન નથી. આમ છતાં પણ શિયાળામાં જો લાંબા વખત સુધી સ્નાન સહન ન થઇ શકે કે જે બનવું સહજ નથી તો ઘણીજ થોડી મુદત સુધી સ્નાન લેવું અથવા તો બિલકુલ બંધ કરવું જોઇએ. આવે પ્રસંગે આપણી પાસે નગ્ન ફરવાનું અથવા તો પેઢુપર માટીના પાટા બાંધવાનું બીજું સરલ સાધન છે.

પીપમાં પાણી ઘણું ઉંડું જોઇએ નહિ. સ્નાન કરનારના હાથની પહોળાઇ જેટલું યુવાન પુરૂષો માટે ઘણામાં ઘણું ત્રણ તસુ ઉંડું જોઇએ. સ્નાન કર્યા પછી શરીરને ચોળવાની ક્રિયા અને કસરત કોઇ પણ પ્રકારની ચંપી અથવા વ્યાયામ મિમાંસાના નિશ્ચિત નિયમ અન્વયે કરવાની નથી; પરંતુ સ્નાન કરનારની લાગણી ને મનોવૃત્તિને અનુસરીને કરવી.

સ્નાન કયે સ્થળે કરવું?

જે માણુસને ખુલ્લા મેદાનમાં આ સ્નાન લેવાની સવડ છે કે જે સવડ પ્રયત્ન કરનારને અવશ્ય મળેજ તેણે ખુલ્લા મેદાનમાં આ સ્નાન લેવું જોઇએ. પ્રાથમિક મનુષ્યને ખુલ્લા મેદા-

નમાંજ નહાવું પડતું અને જેમ સ્વચ્છ હવામાં ખાધેલો ખોરાક ઓરડીમાં ને અસ્વચ્છ હવામાં ખાધેલા ખોરાક કરતાં વધારે સ્વાદિષ્ટ ને લાભદાયક છે તેવી રીતે જેને સ્નાનનો સંપૂર્ણ લાભ લેવાની ઇચ્છા હોય તેણે નિયમિત રીતે ખુલ્લા મેદાનમાં સ્નાન કરવું જોઇએ.

ઋતુ પ્રાપ્તિના સમયમાં સ્ત્રીઓ તેમનું સ્નાન બંધ કરી શકે છે.

અન્ય નૈસર્ગિક ઉપાયો જેવા કે ઉઘાડે પગે ફરવું, નગ્ન ફરવું, પેઢુપર પાટા વિગેરેનો સ્ત્રીઓએ આ સમયમાં ત્યાગ કરવો નહિ, આ સમયમાં તેઓ ખાસ કરી લાભદાયક છે.

નદીઓ (કિનારા પાસે ઉંડી હોય છે), ઝરાઓ અને નાના તળાવોમાં હમેશ સ્નાન લઇ શકાય છે.

જો ઓરડી ગરમ કરેલી હોય તો બારણું હમેશાં ઉઘાડાં રાખવાં જોઇએ. સવારમાં વેહેલા અગર નિદાન નવ દશ વાગ્યે ભૂખે પેટે સ્નાન લેવું સારૂં છે.

આખા શરીરને પાણીમાં રાખી નહાવાનો પ્રકાર નુકશાનકારક હોવાનું કારણ.

બધાં માછલાં (જળચર પ્રાણી) હવાનો ત્યાગ કરે છે. જ્યારે જમીનપર વસતાં પ્રાણીઓ પોતાનાં આખાં શરીર પાણીમાં ન બોળાય તેવી ખાસ સાવધાનતા રાખે છે અને સ્નાન કરતી વખતે પણ આ પ્રાણીઓ પોતાના શરીરના અવયવો જેમ બને તેમ ઓછા પાણીના સંબંધમાં આવે એવો પ્રયત્ન કરે છે. મનુષ્ય એ ઉત્તમોત્તમ પ્રકાશ અને વાયુમાં રહેતું પ્રાણી છે. જો પૃથ્વીપરની હવા એકદમ કોઇ અદ્‌ભુત શક્તિ લઈ લે તો તે થોડી ક્ષણોજ જીવી શકે. **જેવી રીતે માછલી પોતાના તત્વ પાણી બહાર આવવાથી મરવા માંડે છે, તેવીજ રીતે મનુષ્ય તેને જોઈતી હવાનો અલ્પ ભાગ પૂરો ન પડ્યાથી પ્રમાણમાં પોતાનું જીવનબળ ખોઇ બળહીન થાય છે.** આખા શરીરને પાણીની અંદર રાખી નહાવાથી ત્વચા પોતાનાં અગણિત છિદ્રો દ્વારા મોટા જત્થામાં વાયુ શોષી લેવાનું અને ભ્રષ્ટ વિજાતીય દ્રવ્યો કે જે શરીરની અંદર રહેવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેમને બહાર કાઢી નાંખવાનું આરોગ્યપ્રદ કાર્ય કરતી બંધ પડે છે, આમ હોવાથી સર્વાંગ જળમાં રાખી નહાવાની પદ્ધતિ શરીરને હાનિકર્તા છે.

જો આ પ્રકારનું સ્નાન અતિ અલ્પ સમય–કદાચ થોડી પળ ચાલે તો શરીરની ઉષ્ણતા ઓછી થવાથી થયેલ લાભ તેને હવા ન મળ્યાથી થયેલ નુકસાન કરતાં વધારે હોય છે પણ જો સ્નાન પાંચ, દશ કે પંદર મીનીટ કે તેથી પણ વધારે સમય હાલનાં સ્નાનાલયોની પદ્ધતિ પ્રમાણે અપાય છે તો તે ઘણુંજ નુકશાનકારક નિવડે છે.

આપણે આપણા શરીરના કોઇ પણ ભાગને અથવા તો કોઇ ભિન્ન અવયવ જેવો કે ચામડાનાં મોજાં પહેરી હાથને હવા પૂરી ન પાડીએ તો તે ભાગ અથવા અવયવ દુર્બળ થઇ અવશ્ય બળહીન થાય છે. આપણા પેઢુના સ્નાન (Sitz bath) માં પેઢુની આસપાસ ચારે બાજુએ પાણી ફરી વળે છે. આ અવયવોને તેથી હવા મળતી ન હોવાથી સ્નાનની ગુણકારક અસર ઓછી થઇ જાય છે. પેઢુના સ્નાન Sitz-bath માં પેઢુની આખી સપાટીપર પાણી નાંખવામાં આવતું નથી, તેમજ ઘસવાની ક્રિયા પણ થતી નથી. કુદરતી સ્નાનમાં પ્રથમનાં અન્ય પ્રકારનાં સ્નાનની લાભદાયક અસરોની આડે આવતી તમામ

ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરવામાં આવ્યો છે. અને આ જળોપચારથી જે હાલમાં આશ્ચર્યકારક ગુણ થાય છે તેનો ખુલાસો આજ છે.

ગરીબ ને તવંગર નાનો મોટો જનસમાજ કુદરતી સ્નાનને આવકાર આપશે એમ સકારણ આશા રહે છે. મોકળે હાથે કુદરતે જે સુખસાધન ને કલ્યાણની બક્ષીસ કરી છે તે તે દ્વારા યુવાન ને વૃદ્ધને પહોંચશે. પોતે આરોગ્ય છે માટે તેને કુદરતી સ્નાનની જરૂર નથી એવું કોઇએ ધારવું નહિ; કારણ સ્પષ્ટ રીતે કુદરતનો પ્રાથમિક હેતુ પોતાનાં પ્રાણીઓને આરોગ્ય, તેજસ્વી ને સુખી રાખવાનો છે; કેવળ આ સ્નાનથી વ્યાધિમુક્ત કરવાનોજ નથી.

સૃષ્ટિદેવીના પ્રચલિત નિયમાનુસાર જેમ દિવસ પછી રાત્રિ ને શિયાળા પછી વસંત-ઋતુ આવે છે, તેમ જો મનુષ્ય શ્વાસમાં અશુદ્ધ હવા લઇ તમાકુ, દારૂ, કૉફી વગેરે જીવિ-તહર માદક પદાર્થો વાપરી અથવા બીજી રીતે અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે તો તે વ્યાધિગ્રસ્ત થયા વિના નજ રહે. જો કે આ વ્યાધિ હાલમાં જેને રોગ કહેવામાં આવે છે તે સ્વરૂપમાં તુર્તજ દેખાવ દેતો નથી; પરંતુ વ્યાધિ અસ્તિત્વમાં હોય છેજ ને પરિણામે પ્રગટ થયા વિના રહેવાનો નહિ.

અસ્વાભાવિક જીવનથી પ્રત્યક્ષ પ્રમાણભૂત થતાં પરિણામ.

છોકરૂં નિશાળે આળસુ ને બેદરકાર રહી પોતાના પાઠો મહા મહેનતે શીખે છે, વારં-વાર તે અસભ્ય રીતે વર્તે છે, તે અધર્મ અને અનીતિનો ભોગ થઈ પડે છે, તેને વારંવાર સખ્ત શિક્ષા કરવામાં આવે છે. આ કમભાગ્ય પ્રાણી વસ્તુતઃ રોગી છે અને નિરપરાધિ છતાં તેને શિક્ષા સહન કરવી પડે છે. પતિ અને પિતા પોતાના પ્રાણથી પણ અધિક પ્યારાં પત્ની અને પુત્રો તરફ સખ્ત અને પ્રસંગે નિર્દય રીતે વર્તે છે. પાછળથી તે પશ્ચાતાપ કરે છે. તેને બિચારાને ખબર નથી હોતી કે તેના જ્ઞાનતંતુઓ દારૂ, તંબાકુ અને બીજાં આધુ-નિક ઝેરો જેને હાલનો અંધ "સુધારો" સાંસારિક વૈભવના પદાર્થો કહે છે તેનાથી તપી ગયેલા હોય છે ને તે પોતે પણ રોગી થયેલો હોય છે.

અપરાધ ને અનીતિના માર્ગ તરફ કેટલાક સીધા ઘસડાઇ જાય છે. તેઓને સ્વાભા-વિક જીવન ગળાવી નિરોગી કરવાને બદલે કારાગૃહ ને શાસનગૃહોમાં મોકલવામાં આવે છે.

યુવાન સ્ત્રી સ્વેચ્છાનુવર્તિ, શીઘ્રકોપી અને મૂઢ થાય છે.

દાંપત્યસુખ ધાર્યા પ્રમાણે ભોગવાતું નથી અને માનેલું સ્વર્ગ નરક નિવડે છે. જે રૂપાળી રંભાએ નિર્મળ પ્રેમ અને શુદ્ધ સદ્‌ગુણો સાથે વિવાહિતાવસ્થામાં પ્રવેશ કર્યો હતો તે કુભારજા નિવડે છે. પરંતુ આ ગરીબ અબળાને દોષ દેશો નહિ. પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો હમેશ ઘણે ભાગે અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે અને તેના પ્રથમ ભોગ તરીકે પત્ની હોમાય છે.

કુદરતી સ્થિતિમાં જંગલનાં પ્રાણીઓ અને છોડો (ખેતરના છોડો નહિ) પોતાનું આરોગ્ય સૌંદર્ય અને યુવાવસ્થા પોતાની જાતનાં પ્રાણીઓ માટે નિર્માણ થયેલી મુદ્દત સુધી રાખી અચાનક ગુજરી જાય છે. હાલના સમયમાં મનુષ્યમાં કેવી ભિન્ન સ્થિતિ દષ્ટિએ પડે છે! કેટલાક બાલ્યાવસ્થામાંજ ટુંકી નજરના થઇ જાય છે; કેટલાક કાને ઓછું સાંભળે છે; કેટલાકના દાંત પડી જાય છે; કેટલાકના વાળ ખરી પડે છે; કેટલાકને જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદ થાય છે અને કેટલાક કમભાગી મનુષ્યો માનસિક અંધકારથી ઘેરાઇ જાય છે. જે યુવતિ

આજે પોતાના સૌંદર્ય માટે વિશ્વવિખ્યાત હતી અને જે મનુષ્યનું મન હમણાજ હરણ કરતી હતી, તે એકદમ દુર્બળ થઈ શીકી પડી જાય છે અથવા તેના લગ્ન પછી ફુલી જાય છે અને રાતી થઈ જાય છે.

ઘણાં માણસો સારી સ્થિતિમાં મૂકાયાં હોય છે છતાં પણ તેઓ પોતાને અપાર દુઃખ છે એમ માની રાતદિવસ ચિંતામાં રહે છે. આશ્ચર્ય તો એ છે કે લક્ષાધિપતિઓને પણ પોતાના ખોરાક માટે ચિંતા થાય છે. અગ્નિ સમાન ભાગ્યહિન ચિંતા મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ઉંડી જડઘાલી બેઠી હોય છે ને તેની ગુપ્ત તિવ્ર વેદના તેના આનંદ અને આરામનો રાતદિવસ નાશ કરે છે. જે ઘાની આપણને અસર પણ જણાતી નથી તેનો આપણે ભય રાખીએ છીએ અને જે આપણે કદી ખોતા નથી તેનો આપણે શોક કરીએ છીએ એ કેવું આશ્ચર્યકારક છે. કુદરતી સ્નાનથી આ બધી દુષ્ટ ભાવનાઓ જે રાય અને રંકના સુખનો નાશ કરે છે, અને ઝુંપડી અને મહેલની શાંતિમાં વિક્ષેપ કરે છે, તે દૂર થઇ પલાયમાન થઈ જશે.

આ નવીન, ખરૂં કહીએ તો પ્રાચીન, સ્નાન આધુનિક સમયના ભયંકર જીવનકલહમાં યુવાવસ્થાનો ઉત્સાહ અને બળ તેમજ જીંદગીની ધમાલમાં શાંત સ્વસ્થતા આપશે. શિકારી કુતરા પાછળ પડવાથી મરણિયાં અને લોથપોથ થઇ ગયેલાં પ્રાણીઓ પોતાના સ્નાયુ સબળ કરવાને અને થાક ઉતારવાને સ્નાન લેવા પાણી શોધતાં મેં જોયાં છે. હાલના સમયના કમનસીબ મનુષ્યો જે સતત થાકથી મોં ફાડીને હાંફે છે અને પોતાની નસો ધ્રુજે ત્યાં સુધી એકમેકની પાછળ દોડે છે તે આ સ્નાનથી બળ અને શાંતિ મેળવે એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

સ્નાનથી થતા ગુણો.

સ્નાનનો તાત્કાલિક ગુણ પેઢુ ને એવી રીતે ઠંડક કરવાનો અને જીવનબળ (પાચનશક્તિ) ને એવી રીતે જાગૃત કરવાનો હોય છે કે જેથી અસ્વાભાવિક આહારનાં વગર પચેલાં શરીરસ્થિત વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય છે અને અન્ય રીતે કુદરતી જીવન ગાળવામાં આવે તો રોગનો ખરો હુમલો થતો અટકે છે.

કુદરતી સ્નાનના નિયમિત ઉપયોગથી ગાત્રસ્તંભ અથવા લકવાનો હુમલો, સન્નિપાત, જ્વર, વિદ્રધિ, કૉલેરા અને ક્ષય વગેરે વ્યાધિ થવાજ નહિ પામે.

સ્નાનથી જે અસર માલુમ પડે છે તે એવા પ્રકારની હોય છે કે આ પરિણામ આવશે એવી આપણે ધારણા રાખી શકીએ.

સ્નાનથી શરીરની પ્રતિક્રિયા કરવાની શક્તિ બહુ મજબુત થાય છે. કોઇ નુકશાનકારક વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં પ્રવેશ થયો હોય તો આ શક્તિ તત્કાળ જાગૃત થઇ તેને બહાર કાઢી નાંખે છે. તંબાકુ પ્રથમ વાપરનાર મનુષ્યને ઉલટી ને બેચેની થાય છે તે આ શક્તિનું કાર્ય છે.

કુદરતી સ્નાનની કેટલાકને એવી અસર થાય છે કે તેમને તેમની બીડી માફક આવતી નથી, કેટલાકને દારૂ અને બીજા દરેક માદક પદાર્થ વિરૂદ્ધ તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે, માંસભક્ષણ તરફ ઘણો અભાવ રહેવાનો કેટલાકને અનુભવ થાય છે, ઘણા ખરા લોકોનું કુદરતી [illegible] તરફ વલણ થાય છે અને ઘણા માણસો આ આકર્ષણને શરણ થઇ તેઓની રહેણી [illegible] કુદરતને અવશ્ય અનુકૂળ બનાવશે. આ પ્રમાણે આ સ્નાન જે લોકો આજે પોતાને [illegible] માને છે તેમને સાજાં કરશે.

પરંતુ આ સ્નાન પોતાનો કલ્યાણકારક સંદેશો પહોંચાડવાને, દુર્બળ, લૂલા અંધ, બ્હેરા, જ્વરગ્રસ્ત, સંધીવાપીડિત અને ક્ષય રોગીના ઓરડામાં પ્રવેશ કરી આ દુઃખી વિલાપ કરતાં ભાગ્યહીન સ્ત્રીપુરૂષોને આશ્વાસન આપે એવી મારી ઉત્કંઠા છે.

અહીંઆં નિરાશા રૂપી તિમિરનો નાશ કરનાર આશાનાં દરેક કિરણની આકાંક્ષાથી શોધ કરવામાં આવે છે અને આશ્વાસનના દરેક શબ્દને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવામાં આવે છે. પરંતુ ચોખ્ખી રીતે સાંભળેલા સંદેશાપર શ્રદ્ધા બેસતી નથી. અહીંઆં આરોગ્ય અને ઉદ્ધારદાતા ઉપરના યાકીનની સખ્ત કસોટી કાઢવામાં આવે છે. રોગીઓને છેતરીને તેમની સર્વ આશા ધૂળધાણી કરવામાં આવી છે.

પરંતુ વારંવાર કોની સલાહ લેવામાં આવી છે અને કોના આશ્રયની યાચના કરવામાં આવી છે? જે પુરૂષોની પૂજા કરવામાં આવી છે તેમની પાસેથી મોટા ઇલ્કાબો ને હાલનો બાહ્ય કૃત્રિમ ભપકો પડાવી લઇ તેમનો તપાસ કરવામાં આવે તો તેઓ પથ્થર ને માટીના બનેલા છે એમ જણાશે.

ઘણા લોકોને દવા વાપરતા વૈદ્ય ડૉક્ટરપર વિશ્વાસ હોય છે. તેમને એમ કહેવામાં આવે કે નૈસર્ગિક ઉપચારના ઉપયોગથી થતા અદ્વિતીય ગુણોની બહુ પ્રસંશા સાંભળવામાં આવે છે. ત્યારે તેઓ કોઇ કોઇ વખત એમ કહે છે કે દવા પણ કુદરતમાંથી લેવામાં આવી છે માટે તે પણ લાભદાયક છે. હા! તંબાકુ અને દારૂ (જે સમયમાં કાળો કેર વર્તાવે છે) તેમજ અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવાય તોપણ તત્કાળ પ્રાણ હરનાર હળાહળ વિષ વગેરે દરેક વસ્તુ પણ કુદરતમાંથી લેવામાં આવે છે. આ દવાઓ મોટે ભાગે ઝેરી છોડવા અને ખનિજોમાંથી બનાવેલી હોય છે. આદિકાળનાં મનુષ્યો જેમને વનસ્પતિ વિદ્યાનું કાંઇ પણ શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું નહોતું, તેઓ અને પ્રાણીઓ ઝેરી છોડવાને કાંઇ પણ પરીક્ષા કર્યા સિવાય ઓળખી કાઢતાં અને શત્રુની પેઠે તેમનો ત્યાગ કરતાં. હાલ પણ આપણી સ્વાદેન્દ્રિય દૂષિત છતાં પણ ઝેરી છોડવાઓ, ખનિજ દ્રવ્યો, અને ધાતુઓ જેને અંધ વૈદકશાસ્ત્ર રોગહર કહે છે તેમનો સ્વાભાવિક સ્વાદ સૂગ ચઢે એવો લાગે છે. આ સ્પષ્ટ રીતે સિદ્ધ કરે છે કે આ પદાર્થોની રસાયની પ્રયોગો વડેની બનાવટ દરેક રીતે આપણને ઘણી નુકશાનકારક નીવડે છે. આપણે જ્યારે માંદા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણું જીવનબળ ઘણું ઘટી ગયેલું હોવાથી આવી ઝેરી વસ્તુઓનો ઉપયોગ તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં તેના કરેલા ઉપયોગ કરતાં વિશેષ નુકશાનકારક નીવડે છે એ સહજ સમજાય તેમ છે.

ભિન્ન ભિન્ન રીતે સ્પષ્ટતાથી પરમેશ્વર આપણને કુમાર્ગે ચઢવા અંતરાત્માદ્વારા વારે છે; છતાં પણ તે સર્વશક્તિમાન્ અને સર્વજ્ઞ પ્રભુની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરવાથી આપણને સ્વર્ગમાંથી વારંવાર કાઢી મૂકવા પડ્યા છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારના જયધ્વનિ કેટલાક લોકોએ એટલા બધા સાંભળ્યા છે કે તેઓને તેથી તેમાં અંધશ્રદ્ધા બેઠી છે; અને આ ઉપચારનો આશ્રય લેવાથી તેઓ મોક્ષસ્થાને પહોંચ્યા હોય એમ ધારે છે. અહીંઆં પણ ઘણાની આશાઓ ફળિભૂત થતી નથી.

આપણને આરોગ્ય પ્રાપ્તિ અને શરીર સંરક્ષણ માટે શેની જરૂર છે તે હજુ પણ જો સત્યસ્થાન કુદરત તરફ જોઇએ તો સહજ શોધી કાઢી શકીએ તેમ છે. નૈસર્ગિક ઉપચારક આપણને તાજાં ફળ ખાવાની ભલામણ ન કરતાં ધીમે તાપે સીજવેલાં ફળો ખાવાની

ભલામણ કરે છે, પરંતુ કુદરત ફક્ત તાજાંજ ફળો પેદા કરે છે. કુદરત જે સ્થિતિમાં જે વસ્તુ પેદા કરે છે તેજ સ્થિતિમાં તેજ વસ્તુ ઉત્તમ હોવાથી તેનો ઉપયોગ સદૈવ લાભદાયક હોવાનું અનુભવસિદ્ધ થયું છે. કુદરતની પેદાશમાં મનુષ્ય જે કૃત્રિમ રીતે ફેરફાર કરે છે તેથી તેનો ગુણ ઓછો થઇ જાય છે.

અનાજ એ મનુષ્યનો કુદરતી આહાર ન હોવાનાં કારણો.

કેટલાક ઉપચારકો છૂટથી ઘઉંની રોટલી ખાવાનો આગ્રહ કરે છે. આપણે જોઇએ છીએ કે ઘોડાઓ તેમજ ચકલીઓને ઘઉં અને ચીણાના દાણા કુદરતી સ્થિતિમાં ખાવાનું ગમે છે. પરંતુ મનુષ્યને તે પદાર્થો તેમની કુદરતી સ્થિતિમાં ખાવા ગમતા નથી. પશુઓને ઘઉં પરાળ સહિત તેની અપક્વ કે અર્ધપક્વ સ્થિતિમાં ખાવા ગમે છે; પણ આપણે તો આપણી રોટલી પરાળ વિનાના તદ્દન પક્વ ઘઉંની બનાવીએ છીએ. વિશેષમાં ઘોડાઓ અને બીજાં પશુઓ જ્યારે તેમને મુખ્યત્વે ઘઉં ને જવનો ખોરાક ખવરાવવામાં આવે છે; અને ખાસ કરીને જો તે વખતે તેમની પાસેથી સખ્ત શારીરિક મહેનત લેવામાં આવતી નથી ત્યારે તેમના પગ અક્કડ થઇ જાય છે, અને તેઓ દુર્ગુણી થઇ જાય છે. મુખ્યત્વે કરીને દાણા ઉપર રાખેલો આપણો ઘોડો કેવો ચળેંદ્રિય અને રોગનો સહજ ભોગ થઇ પડે એવો હોય છે. તેના કરતાં જંગલમાં કેવળ ઘાસપર રહેતો ઘોડો કેવો સુંદર, શિઘ્રગામી ને સહનશીલ હોય છે. ઘઉંની રોટલી બનાવવામાં દાણાને દળવો અને શેકવો પડે છે. અને તેથી તેની કુદરતી સ્થિતિમાં બહુ ફેરફાર થઇ જાય છે. તેથી કરીને અનાજની રોટલી કેવળ નામનીજ ખાવી એ સુરક્ષિત છે. જો તદ્દન બંધ થાય તો સર્વોત્તમ.

બાષ્પસ્નાન નુકશાનકારક છે.

બાષ્પસ્નાન લેવાની વારંવાર ભલામણ કરવામાં આવે છે; પરંતુ કુદરતે પોતાના એકે પ્રાણીને જન્મથી વરાળયંત્ર સાથે બનાવ્યું નથી; અને કુદરતમાં એકે એવી યોજના નથી કે જે લેશ માત્ર પણ બાષ્પસ્નાનને મળતી આવે ને તેને તેના હલકા પ્રતિનિધિ તરીકે પણ ગણાવી શકે.

જો કે સર્વ નૈસર્ગિક ઉપચારકો વિરૂદ્ધ મતના હોય તોપણ બાષ્પસ્નાનની તુલના ભવિષ્યની સંતતિ કરશે. હાલ પણ તેને કેટલાક વખોડવા માંડયા છે.

હવે આપણે જાણ્યું કે કુદરત દરેકને પોતાનો માર્ગ સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે. જો કે આપણને નિશાળમાં કુદરતની ભાષા સમજવાનું શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું નથી છતાં પણ આપણે જો પ્રયત્ન કરીએ તો તેની ભાષા વધારે ને વધારે સમજીએ. કેટલાક માણસો——અને ખાસ કરીને જેમણે વિશ્વવિદ્યાલયોમાં અને જે સ્થળોમાં કુદરતના અવાજ વિરૂદ્ધ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો અને ઔષધવિધિનું યથાપદ્ધતિ સંમેલન કરી જ્ઞાન મેળવેલું હોય છે તેઓ——વખત જતે કુદરતની ભાષા બિલકુલ સમજી શકતા નથી. આ સ્થળે ખોરાકના પદાર્થોમાં તેમની અવયવભૂત વસ્તુઓ કઇ કઇ છે તેનો નિશ્ચય કરવા સારૂ તેમને ગાળવાનાં વક્ર યંત્રોમાં નાંખવામાં આવે છે; અને સજીવ શરીરમાંની ક્રિયાઓ સમજવા સારૂ મૃત શરીરને ચીરવામાં આવે છે. મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક નક્કી કરવા વિદ્વાન ડાક્ટરો ઉંધે રસ્તે દોરનાર પ્રયોગો કરે છે.

પરંતુ આદિકાળના મનુષ્યને રસાયનિક પ્રયોગો કરતાં આવડતા નહોતા અને જંગલમાંના ઘોડા અને હરિણો પોતાને માટે નિર્માણ થયેલ આહાર નક્કી કરવા માટે અને પોતાના કલ્યાણ સારૂ તેમને જે જાણવું જરૂરનું છે તે જાણવા માટે પોતાનાં ભાઇ અને વ્હેનનાં મડદાં, તેમની હોજરીની બનાવટ અને આંતરડાની લંબાઇ તપાસતાં નહોતાં. આપણા કલ્યાણ સંબંધીનું જ્ઞાન આ રીતે સંપાદન કરવાનો કુદરતનો હેતુ નથી. તે રીત ખરૂં કહીએ તો કુદરતથી વિરૂદ્ધ છે ને તેથી કરી હમેશ મોટી ભૂલો થવા પામે છે. યંત્રોમાં ફક્ત નિર્જીવ વસ્તુઓ પરજ પ્રયોગ થાય છે, ત્યારે મનુષ્યની અન્નાશયમાં સજીવ શરીર અને તેના ભાગો બને છે. સજીવ શરીરની જ્ઞાનતંતુમાળાપર થતી અસરો રસાયની તત્વોની એક બીજા પર થતી અસરો સાથે સરખાવી શકાય નહિ. મનુષ્યશરીરની ક્રિયાઓમાં, તેના પોષણમાં, અને સામાન્ય રીતે તેના જીવનમાં કેટલીક ગહનશક્તિઓ કામે લાગે છે કે જેનો આપણે કદી પણ મર્મ પકડી શક્યા નથી, અને જેને આપણે કદી સમજી શકવાના નથી. જેમ કોઇ દેવતાનો "તું ઉદ્ધત અને રખડેલ થઈને હમેશ પૃથ્વીપર રહે" એવો શાપ ભોગવતો હોય તેમ બેશક હાલનો સુધરેલો મનુષ્ય નિરંતર કાંઇ પણ વિશ્રાંતિ લીધા સિવાય નિરૂપયોગી ને નુકશાનકારક શોધખોળો ચલાવ્યા કરે છે, તોપણ કુદરતના અગમ ભેદો સમજી શકતો નથી.

'રીટોર્ટ'માં અને યંત્રોમાં જે તત્વો, પદાર્થો અને ક્રિયાઓ અગત્યની છે; તે માણુસની હોજરી, અને જ્ઞાનતંતુઓને કાંઇ લાભદાયક નથી; એટલુંજ નહિ પણ પ્રસંગે તેઓ ઘણું નુકશાન કરે છે.

આ પ્રકારનું શાસ્ત્ર આથી કરીને હાનિકારક બેવકુફીથી ભરપૂર છે; પરંતુ યુવાન પુરૂષો કે જે બાહ્ય અસરોના ઘણા ગ્રાહક હોય છે ને જે હાલમાં અપાતા અસત્ય શિક્ષણથી અંધ થયેલા હોય છે, તેઓપર આ ભૂલો બહુ અસર કરે છે. વિદ્યાલયમાં મેળવેલ ભૂલભરેલું ભારરૂપ શિક્ષણ ફેંકી દેવા ઇચ્છનાર વૈદે ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ કે આ હેતુ બર લાવવા માટે ખાસ પ્રયત્નની જરૂર છે, અને તેઓએ વિશેષે કરીને છીછરી વસ્તુને બાહ્ય મહાત્મ્ય આપવા પ્રયત્ન કરનાર અભિમાનનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

દરેક નૈસર્ગિક ઉપચારકનો દરેક જણને પોતાની જાતનોજ તે વૈદ્ય થાય તેવી સ્થિતિએ તેને લાવવાનો પ્રાધાન્ય હેતુ હોવો જોઇએ. જો મનુષ્યે આરોગ્યને ખરે માર્ગે ચઢવું હોય તો દરેકે પોતાને જાતે વૈદ્ય થવું જોઇએ.

પરંતુ આજે જો રોગીને કુદરતી સ્નાન લેવાની ભલામણ કરૂં તો તેણે મારા પર શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ? કોઇ પણ આનાકાની સિવાય શ્રદ્ધા રાખવાથી અવશ્ય લાભ થશે. મારા પર શ્રદ્ધા રાખવામાં મારો કાંઇ ખાસ લાભ નથી. આ સ્નાનના પ્રથમ શોધક સિવાય તેની સાથે મારે કાંઇ વિશેષ સંબંધ નથી. જનસમાજને હું એમ જણાવવા માગું છું કે ખેતરમાં અને ઝાડીમાં, ખીણમાં ને જંગલમાં વસતાં પ્રાણીઓ કે જે હજુ સુધી કુદરતની આજ્ઞાઓ સમજે છે તેઓ આ સ્નાનને જાણે છે ને તેનો ઉપયોગ કરી લાભ લે છે.

આપણી લાગણીઓ, પ્રેરણાબુદ્ધિ ને અંગજ્ઞાન ઘણે ભાગે કુંઠિત થયાં છે; તોપણ આપણે જે કલ્યાણકારક માર્ગ લેવો જોઇએ તે બતાવવા પૂરતાં તેઓ હજુ સુધી જાગૃત છે. સ્વાદેન્દ્રિયથી આપણને હજુ સુધી સમજાય છે કે માંસ, કોબીજ, બટાટાં નહિ; પરંતુ

કુદરતે જે સ્થિતિમાં તેમને પેદા કર્યાં છે તે સ્થિતિમાં રાંધી, શેકી, બાફી કે સુકવીને કોઇ પણ પ્રકારનો ફેરફાર કર્યા વિનાનાં તાજાં ફળો, બોરો, તેલિ ફળો (nuts) વગેરે આપણા કુદરતી આહાર તરીકે નિર્માણ થયેલાં છે. તેવીજ રીતે જેણે જુદા જુદા પ્રકારનાં સ્નાનોનો અનુભવ લીધો છે તેમને કુદરતી સ્નાનથી એવી તો સ્વસ્થતા ને સુખદાયક લાગણીઓ થઇ છે કે તેમની ઉત્કૃષ્ટ શ્રેષ્ઠતા માટે શંકા લાવવા તેમને સાધન નથી.

કેટલાક અસાધ્ય વ્યાધિઓ કે જેમની સારવાર કરવામાં થોડે કે ઘણે અંશે કુદરત વિરૂદ્ધના ઇલાજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હોવાથી તેમનો રોગનિવારક પ્રયત્ન નિષ્ફળ નિવડયો છે. તેવા આરોગ્યના ભયંકર અસ્વસ્થપણામાં પણ નિઃશંકપણે આ સ્નાન ઉપર અવલંબન રાખવું જોઇએ.

પરંતુ કમભાગ્યે હાલમાં જે રોગીઓ નૈસર્ગિક ઉપચારનો અભય આશ્રય લેવા આવે છે તેઓનો વ્યાધિ વિષમ ને હાનિકારક ઔષધોના ઉપયોગથી તેમજ ભૂલભરેલી કુદરત વિરૂદ્ધની ચિકિત્સાથી એટલો તો વૃદ્ધિંગત થયો હોય છે કે કેવળ નૈસર્ગિક સ્નાન ઉપરાંત, પ્રકાશ, વાયુ, પૃથ્વી, અને કુદરતી આહારના બીજા અગત્યના સ્વાભાવિક ઉપચારો કરવાની અગત્ય રહે છે. પરંતુ હાલનો સુધારાનો સાથી ટાઢમાં ઉઘાડી બારીબારણા વાળી ઓરડીમાં પણ નગ્ન ફરવાના વિચારથી વિસ્મયાકુલ બને છે, અને જ્યારે તેની માન્યતા પ્રમાણેના બળવર્ધક માંસભક્ષણ અને ઉદ્દીપક માદક પદાર્થોની મના કરવામાં આવે છે ત્યારે તેના ગુંચવણનો પાર રહેતો નથી.

ખાસ કરીને કુદરતી સ્નાન કે જેમાં આખું કે અડધું શરીર પણ પાણીમાં રાખવું પડતું નથી તે સ્નાન લેવાને તે વિના પરિશ્રમે નક્કી કરી શકે છે. તેથી સુધરેલો મનુષ્ય કુદરતી જીવન ગાળવાનો પ્રારંભ આ સ્નાનથી સહેલાઇથી કરી શકે છે.

પાણી કે જેના વડે કુદરતે મહાન્ હેતુઓ ફળીભૂત કરવાનો ઇરાદો રાખ્યો છે ને કુદરતનો પોતાનોજ ઉપાય છે, અને તેથી કરી દરેક ધર્મપુસ્તકોમાં સ્નાન [illegible] ધાર્મિક કાર્ય ગણ્યું છે ને દરેક શુભ કે અશુભ શાસ્ત્રોક્ત કાર્ય કરવાની પૂર્વે સ્નાન કરવાની આજ્ઞા કરી છે.

હાલના સમયમાં મનુષ્યોમાં આંધળા, લૂલા, લંગડા, બહેરા, ખૂંધા, મૂંગા, અપંગો પગલે પગલે દૃષ્ટિગોચર થાય છે. કેટલાકના પગ સુજી ગયેલા હોય છે, કેટલાકનું હૃદય બરાબર કામ કરતું નથી, કેટલાક વાઇની તીવ્ર વેદનાથી પીડાય છે, કેટલાક ઘેલછા ને માનસિક અંધકારમાં સપડાઇ ગયા છે. કેટલાક ક્ષયરોગી તરીકે સ્મશાનભૂમિ તરફ લથડીયાં ખાતા જાય છે. હવે તમે મને પૂછશો કે શું આ એકજ પ્રકારનું કુદરતી સ્નાન સર્વરોગહર છે? ને શું ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના વ્યાધિમાં શું આ એકજ પ્રકારના જળોપચારનો ઉપયોગ સર્વ વ્યાધિ મટાડવા સમર્થ છે?

આ ઉપચાર તદ્દન સાદો છે. મારો નિશ્ચયાત્મક જવાબ એવો છે કે દરેક પ્રકારના વ્યાધિમાં હમેશ આ એકજ પ્રકારનું સ્નાન લેવાનું બસ છે. આ પ્રમાણે અવશ્ય વ્યાધિનિવારક કાર્ય ઘણું સરલ થઇ જાય છે. જે યથાર્થ રીતે સ્વાભાવિક હોય છે તે અવશ્ય તદ્દન સરળ હોય છે. અને ઉપચારની સરલતા એ અશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરનાર હોવી જોઇએ નહિ. **શરીર, મન અને આત્માની સર્વ વ્યગ્રતા અને અસ્વાભાવિક રોગ રૂપ**

પ્રાકટ્યો કુદરતના કાયદાઓનાં કેવળ ઉલ્લંઘન અને અવજ્ઞાનનાં પરિણામો છે. તેથી કરી કુદરતી જીવન ગાળવાનો અને વ્યાધિ સમયે તેના ઉપચારોનો ઉપયોગ કરવાનો આરોગ્યપ્રાપ્તિનો એકજ માર્ગ છે. કુદરતી સ્નાન સિવાયનો બીજો એકે જળોપચાર કુદરત બતાવતી ન હોવાથી તેનોજ આશ્રય લેવો ઇષ્ટ છે.

આરોગ્યસંરક્ષણ ને આરોગ્યપ્રાપ્તિનો રામબાણ ઉપાય.

કુદરતમાં દરેક નિર્મળ અને ભ્રષ્ટ નહિ કરેલી વસ્તુ સારી ને સુંદર હોય છે, એટલે કે વ્યાધિરહિત હોય છે એ સર્વ સ્થળે દૃષ્ટિ ગોચર થતી સત્ય હકીકત છે. તથા માણુસ પણુ જે પ્રમાણુમાં તે કુદરતી જીવન ગાળે છે અને તેના ઉપચારોનો ઉપયોગ કરે છે તે પ્રમાણુમાં તે તેની અસલ નમૂના રૂપ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિનાં વિચલનો અને અંતરાયો તેના રહેલા જીવનબળ અને ખામીઓના પ્રમાણુમાં ધીમેથી કે જલદીથી દૂર કરે છે. તેથી કરી આપણે જો કુદરતના આદેશો બારીકીથી શીખવા પ્રયત્ન કરીએ અને આપણા શારીરિક અને માનસિક સંયોગો પરવાનગી આપે તે પ્રમાણે બારીક ચોકસાઇથી તેમની આજ્ઞા પાળીએ તો આપણે એક એવી પવિત્ર આરોગ્યદાયક ફરજ બજાવીશું કે જે આપણા મોટામાં મોટા કલ્યાણુ અને લાભની નીવડશે.

સંપૂર્ણ રીતે સુંદર ને સર્વોત્તમ મનુષ્ય એટલે તદ્દન આરોગ્યમનુષ્ય હાલમાં મળી આવતું નથી. મુકાબલા માટે આપણી પાસે સાધન ન હોવાથી આપણુને સર્વથી વધારે વર્તમાન સુધારામાં આગળ વધેલી કૉકેસીસીયન જાતને જોવાથી કુદરતથી પતિત નહિ થયેલા માણુસની અલૌકિક શક્તિ, તેની બુદ્ધિની નિર્મળતા, તિવ્રતા, તેની શાંતવૃત્તિ, તેની લોકોપકાર વૃત્તિ અને પ્રેમ—ટુંકામાં તેના દેવરૂપનો ખ્યાલ આવી શકે નહિ.

જેમ જેમ માણુસ ખરેખર કુદરત તરફ પાછો વળે છે તેમ તેમ તે પોતાની અસલ નમૂનારૂપ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિ સમીપ જાય છે. તે તેની કેવી રીતે નિકટ જશે તેનો આધાર તેની ઉમર, અવશેષ જીવનશક્તિ, વારસામાં મળેલી ખોડ અને જે પ્રમાણુમાં તે કુદરતી જીવન ગાળે છે તે પ્રમાણ ઉપર રહે છે.

છોકરાં માટે અહીં ઉત્તમ તકો છે. તેઓને ફરીથી સ્વર્ગ તરફ લઇ જવાં જોઇએ, અને ખાસ કરીને આ સ્નાન તેમની પાસે લેવરાવવું જોઇએ. પછી તેઓ રોગરહિત બની કેવી સારી ચાલનાં થાય છે અને નિશાળે કેવી સહેલાઇથી શિક્ષણુ લે છે તે જોઇ આપણુને સાનંદાશ્ચર્ય થશે; કારણુ કે જેવી રીતે ઘેલછા ને માનસિક અંધકાર રોગ છે તેવીજ રીતે મંદબુદ્ધિ ને મૂર્ખતા પણુ આ રોગનાં શરૂઆતનાં સ્વરૂપો છે.

વંધ્યત્વ ને દુઃખદાયક પ્રસૂતાવસ્થા એ પણુ મહાન્ વિકારો છે. કુદરતી સ્નાનના ઉપયોગથી અને આ રીતે કુદરત તરફ અંશે પાછા ફરવાથી સુધરેલી સ્ત્રીનો આ શાપ ઘણુા ભાગે અલોપ થશે. કુદરતી જીવન ગાળતાં પ્રાણીઓમાં જોવામાં આવે છે તેમ પ્રસવ સમય, દુઃખ ને તન્નૈમિત્તિક નિર્બળતા રહિત વ્યતિત થશે. માને વધારે તંદુરસ્ત ને પ્રીતિપાત્ર સંતતિ થશે કે જેને તે જાતે ધવરાવી પોતાની પ્રિય ફરજ બજાવવા શક્તિમાન થશે. આ બાબતમાં મારા અનુભવે ઘણુાંજ લાભદાયક પરિણુામો પૂરાં પાડયાં છે.

તિવ્ર વ્યાધિની ચિકિત્સા.

વ્યાધિ અને ખાસ કરીને જીર્ણ વ્યાધિ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી થાય છે તે

સંબંધી ઉપર વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. અસ્વાભાવિક આહાર પચતો હોય તો કષ્ટથી પણ ભાગ્યેજ પચે છે. ભિન્ન ભિન્ન નુકશાનકારક અસરોથી આપણા જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ અને જીવનબળ ઓછું થતું હોવાથી શરીરની અંદરથી અપચિત પદાર્થોને બધા બહાર કાઢી નાંખવા સમર્થ હોતું નથી. આ પ્રમાણે અપચિત પદાર્થો–વિજાતીય દ્રવ્યોનો શરીરમાં વધારે ને વધારે સંચય થતો જાય છે, જે જીર્ણ વ્યાધિઓને જન્મ આપે છે. પેઢુમાંથી આખા શરીરમાં આ દુષ્ટ દ્રવ્યો પ્રવાહિ, નક્કર, વાયુરૂપે પ્રસરી જઇ શરીરની આકૃતિમાં ફેરફાર કરે છે અને મન અને આત્મામાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે.

મન, શરીર અને આત્મા એ એકમેકના અતિ નિકટ સંબંધમાં છે તે વાતની દરેક માણસ સ્વાનુભવથી ખાત્રી કરી શકે. પ્રારંભથીજ શરીર મળવિસર્જક અવયવો દ્વારા વિષ્ટા, મૂત્ર, પ્રસ્વેદ, બાષ્પ વગેરેના રૂપમાં અપચિત આહારને વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે; પરંતુ શારીરિક નિર્બળતાને લીધે આવાં દુષ્ટ દ્રવ્યોનો સંચય થયે ગયો હોય છે તો એકદમ શરીર તે મળને બહાર કાઢી શકતું નથી. આવી સ્થિતિમાં જો તાજી હવા, ભેજ ને પવન પ્રવાહ વગેરે ભિન્ન ભિન્ન કારણોથી શરીરની જીવનશક્તિ જાગૃત થાય, તો વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢવા શરીર બળથી પ્રયત્ન કરે છે. આ શરીરની ઉથલપાથલને તિવ્ર વ્યાધિ કહે છે. જેનાં શુષ્કસ્વરૂપો સળેખમ વગેરે છે; અને ઓરી, સન્નિપાત જ્વર, મહામારી વગેરે તેનાં ગંભીર સ્વરૂપો છે. આ પ્રકારના વ્યાધિગ્રસ્ત પુરૂષોને હમેશ વિજાતીય દ્રવ્યોના પ્રચંડ કહોવારાથી ઉત્પન્ન થનાર જ્વર આવે છે.

તિવ્ર વ્યાધિઓ કે જેનો હાલ આટલો બધો ભય રાખવામાં આવે છે તેઓ રોગહર અવસ્થાંતર હોવાથી ઘણાજ લાભદાયક છે અને તેમને હર્ષથી અભિવંદન કરવું જોઇએ.

ઔષધો વગેરેની અહિત ચિકિત્સાથી અને રોગીને સ્વચ્છ પ્રાણુવાયુથી વિમુખ રાખી, તેના શરીરને નિર્બળ કરી, તેની ક્રિયાઓ સ્તબ્ધ કરી, તેનાં વિજાતીય દ્રવ્યો કે જે વ્યાધિ વખતે ઘણા ખળભળાટમાં હોય છે તેને બળથી બહાર કાઢી નાંખવાના પ્રયત્નમાં વિઘ્ન પાડવાથીજ તિવ્ર રોગો ભયંકરરૂપ ધારણ કરે છે તથા મહા વેદના આપે છે અને પ્રસંગે પ્રાણઘાતક નિવડે છે.

ઉદાહરણ તરીકે માથાનો સળેકમ એ હમેશ ઘણો ઉપયોગનો છે, અને જો કફ (વિજાતીય દ્રવ્ય) મોટા જત્થામાં બહાર નીકળી જાય તો આશીર્વાદ રૂપે છે. છોકરાંને ઓરી પૂરાં ન ભરાય એટલે કે વિજાતીય દ્રવ્યવાળા દાણા પૂરેપૂરા બહાર ન નીકળે તોજ ઓરી પ્રાણઘાતક નીવડે છે.

જ્યારે વ્યાધિ વૃદ્ધિમાં હોય છે ત્યારે વિજાતીય દ્રવ્યોની ગતિ તેમજ તેમના પરમાણુઓનું એક બીજા સાથેનું ઘર્ષણ જેનો સમાવેશ કહોવાટમાં (Fementation) થાય છે, તેનાથી શરીરની ગરમીમાં વધારો થાય છે. આ ગરમી વિશેષ કરીને વ્યાધિના નિવાસસ્થાન પેઢુમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તિવ્ર વ્યાધિમાં શરીર વિજાતીય દ્રવ્યોને બળથી ખળભળાવતું હોવાથી ગરમી ભયપ્રદ પ્રમાણ સુધી વધે છે. કુદરતી સ્નાનથી આ ગરમી ઘણી ઓછી કરાવી શકાય છે, જેનું જળ ખાસ કરીને તે અતિ શીત હોય તો દરદીના પેઢુને અડે છે કે તરત વ્યાધિનું આશ્ચર્યકારક રીતે દુઃખ શમન થઇ રોગીને વિશ્રાંતિ મળે છે. સ્નાનથી સમકાલિક જીવનશક્તિ પણ વધે છે કે જે જીવન બળની વૃદ્ધિ વડે શરીર વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવાનું કાર્ય કરી, પોતાનો હેતુ સંપૂર્ણ રીતે બર

લાવવા સમર્થ થાય છે. આ પરિણામ અલ્પ સમયમાં પુષ્કળ પ્રસ્વેદ, મૂત્ર અને વિષ્ટાના વિશેષ વિમોચનથી પ્રતિત થાય છે.

જીર્ણ ને તિવ્ર વ્યાધિઓ–તેમનાં સ્વરૂપ અને ચિકિત્સા.

તિવ્ર વ્યાધિ ગમે તો તે સળેકમ જેવા સાદા સ્વરૂપમાં હોય અગર તો તે મહામારી, સન્નિપાતજ્વર જેવા ગંભીર સ્વરૂપમાં હોય; તોપણ નીચે પ્રમાણે ઉપચાર કરવા જોઇએ.

(૧) પ્રથમ કુદરતી સ્નાન લેવું અને પછી સૂર્યસ્નાન લેવું એટલે કે સૂર્યના તડકામાં નગ્ન ફરીને અથવા તો સૂઇ રહીને અથવા તો પથારીમાં ઉનની ધાબળીઓ ઓઢી સુઈ રહીને પરશેવો આવે એવો પ્રયત્ન કરવો.

(૨) શરીરને નગ્ન રાખવાથી આરોગ્યમાં ખાસ ફાયદો થાય છે.

(૩) ખાસ કરીને તાજી હવા દરદીને મળે તેની સાવચેતી રાખવી જોઇએ. સખ્ત ઠંડીના દિવસોમાં પણ દરદીના સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં રાત્રિ દિવસ સતત ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ.

(૪) દરદીનો આહાર ઘણી સંભાળથી પસંદ કરવો જોઇએ ને તે કુદરતી સ્થિતિને જેમ વધારે મળતો હશે તેમ વધારે લાભદાયક થશે. દરદીને કેવળ ફળાહાર ઉપર રાખવામાં આવે તો આશ્ચર્યકારક ગુણ અલ્પ સમયમાં પ્રતિત થશે.

ઉપર પ્રમાણેની ચિકિત્સાથી જે સંતોષકારક પરિણામ આવશે તેથી આપણને ઘણું આશ્ચર્ય થયા સિવાય રહેશે નહિ. આપણું પશ્ચાત્કાલીન આરોગ્ય આપણને ખાત્રી આપશે કે આપણને વ્યાધિગ્રસ્ત કરવામાં કુદરતનો ઉચ્ચ આશય હતો.

ઉપર બતાવેલ ચિકિત્સા તિવ્ર વ્યાધિ સમયે જેમ વેહેલી શરૂ કરવામાં આવશે તેમ વધારે સ્થાયી ને નિશ્ચિત પરિણામો આવશે તે નિઃસંદેહ છે.

ઔષધો શરીરની જીવનશક્તિને સ્તબ્ધ કરી નાંખે છે અને તેથી કરી વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવાનો તેનો સ્વાભાવિક પ્રયત્ન બંધ પડે છે. આવા પ્રકારના શરીરના પ્રયત્નને બંધ પાડવો તેને હાલ તિવ્ર વ્યાધિને મટાડવો એવું કહે છે ! ! ! આવું રોગનિવારણ શરીરને અત્યંત હાનિકારક નિવડે છે અને આવી રીતે સારો થયેલો રોગી પાછળથી નાસૂર, ક્ષય, વાઇ, ધ્વજભંગ વગેરે જીર્ણ રોગોથી રીબાય છે. આ રોગો ઘણે ભાગે વિષમય ઔષધોપચાર ને બળિયા ટંકાવવાનું પરિણામ છે.

જીર્ણ વ્યાધિઓમાં રોગીની શારીરિક સ્થિતિ અને તેમના ઉપચાર સંબંધી ઉપયોગી સૂચનાઓ.

જીર્ણ વ્યાધિગ્રસ્ત રોગીની શારીરિક સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે હોય છે.

(૧) શરીરની જીવનશક્તિ (પાચનશક્તિ) ઘણી મંદ હોય છે.

(૨) મૂત્રાશય, જઠર, આંતરડાં વગેરે વિજાતીય દ્રવ્ય વિસર્જક અવયવો નિર્બળ થઇ ગયેલા હોય છે.

(૩) ત્વચા પોતાનાં અગણિત છિદ્રોદ્વારા શરીરમાંથી નુકશાન કરતા પદાર્થોને પ્રસ્વેદરૂપે બહાર કાઢી નાંખવાનું કાર્ય તદ્દન અપૂર્ણ રીતે કરે છે.

આવી સ્થિતિમાં શરીર વિજાતીય દ્રવ્યોને બળથી બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરી તિવ્ર વ્યાધિને આધીન થઇ ન શકે તે સ્વાભાવિક છે, વિજાતીય દ્રવ્યો એક રોગીના મુખ્યત્વે કરીને ફેફસામાં, બીજાના પગમાં, કોઇનાં નેત્રોમાં, કોઇના ભેજામાં–કોહવા માંડે છે અથવા

તે આખી જ્ઞાનતંતુમાળાને દુર્બળ કરે છે અને જીર્ણ વ્યાધિનું અતિ કૃષ્ટ સ્વરૂપ–ધ્વજભંગ–(સ્નાયુ–નસોનું ઢીલું પડવું–nervous prostration) તેને જન્મ આપે છે. વિજાતીય દ્રવ્યોના સતત્ સંચયથી ક્ષય, વિદ્રધિ, ઉપદંશ, મધુપ્રમેહ, વાઇ, ઘેલછા, સંધીવા વગેરે જીર્ણ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ વ્યાધિઓની અંદર શરીરમાં રહેલાં દુષ્ટ દ્રવ્યો કાળો કેર વર્તાવે છે તે શરીરનો ગુપ્ત રીતે ઉત્તરોત્તર નાશ કર્યેજ જાય છે. શરીર આ પદાર્થોને આસ્તે આસ્તે અગર તો એકદમ બળથી બહાર કાઢવા શક્તિમાન હોતું નથી. ધ્વજભંગ થયેલ અગર ક્ષયના રોગીઓને ભાગ્યેજ સળેકમ થાય છે અને તેઓ સન્નિપાતજ્વર જેવા તિવ્ર વ્યાધિગ્રસ્ત પણ ભાગ્યેજ થાય છે. આ રોગીઓ માટે શુભ ચિન્હ નથી એટલુંજ નહિ પણ ઘણું અનિષ્ટ સૂચક ચિન્હ છે.

પૃથક્ પૃથક્ રોગીઓના પ્રસંગમાં કુદરતી સ્નાન અને નૈસર્ગિક ઉપચારોથી રોગીની જીવનશક્તિ એટલી બધી ત્વરાથી જાગૃત થઇ ગઈ હતી કે સળેકમ, શરદી, જ્વરો અને બીજા તિવ્ર વિકારો તેને થઇ આવ્યા હતા. આ વિકારો ઘણાજ મંદ રૂપમાં થતા હોવાથી રોગીને તેમની નિર્દોષ, રોગમુક્ત કરનારી અસરો જણાતી હતી. શરીરમાંથી દુષ્ટ દ્રવ્યોને બહાર આવવા સારૂ ગુમડાં, ફોલ્લા વગેરે દરદીને થાય છે.

આ વિક્રિયાઓને દરેક વખતે અને દરેક પ્રસંગે શુભ ચિન્હસૂચક માનવી જોઈએ.

આજ વખતે શરીરને તેના વિસર્જક કાર્યમાં સ્વાભાવિક આહાર, સ્નાન, તાજી હવા અને પ્રકાશ વગેરે નૈસર્ગિક ઉપચારોથી મદદ કરવી જોઇએ કે જેથી જેમ બને તેમ વધારે વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરની બહાર સહેલાઇથી નિકળી જવાથી તે તિવ્ર વ્યાધિ પરિણામે શરીરને હિતાવહ નીવડે. ખાસ કરીને આ સમયે ગભરાઇ જવું ન જોઇએ.

સ્નાન, કુદરતી આહાર, દિગ્વસન (nudity) વગેરે કુદરતી જીવનનાં અલ્પ કાલિક દુર્બળતા, અશક્તિ, અશુભ મુખાકૃતિ, ગાત્રકષ્ટ વગેરે સહગામી હોય છે; પરંતુ આ ચિન્હોથી ભય પામી કોઇએ ચિન્તા કરવી જોઇએ નહિ. તેઓ રોગહર અવસ્થાન્તરસૂચક પૂર્વગામી ચિન્હો છે.

કેવળ કુદરતી ઉપચારોનો આશ્રય લેવાથી વહેમના વમળમાં તણાતા મનુષ્યો ગમે તેમ કહે તે છતાં આપણને કોઈ દિવસ નુકશાન થવાનું નથી અને જે થાય છે તે આપણા લાભ માટેજ થાય છે એવી આપણે દ્રઢ માન્યતા રાખવી જોઇએ.

ભયંકર જીર્ણ વ્યાધિઓમાં કુદરતી સ્નાન લેવાથી થતા લાભનાં કારણો.

સખ્ત જીર્ણ વ્યાધિઓમાં નવીન નૈસર્ગિક સ્નાન આશ્ચર્યકારક અસર કરે છે. જીર્ણ વ્યાધિઓની ઉત્પત્તિ સમયે ધીમે ધીમે પેઢુમાં અતિશય ગરમી પેદા થાય છે, જેથી રોગી આસ્તે આસ્તે લગભગ દગ્ધ થઇ જાય છે. સફરાનું શ્લેષ્માવરણ સુકાઇ જાય છે તેથી મળ આગળ જઇ શકતો નથી ને ભયંકર મળાવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે. હવે જો પેઢુની ઉપરનો ભાગ અતિ શીતળ જળથી ટાઢો કરવામાં આવે અને આ ક્રિયા કરતી વખતે તેને ચપળતાથી ચોળવામાં આવે તો પચનેંદ્રિયો જાગૃત થાય છે, અને ક્રમભાગ્યે પૂર્વે કદી પણ ભોગવેલ ન હોય તેવા આનંદનો દરદીને અનુભવ થાય છે, અને હર્ષાત્મક શ્રદ્ધા સાથે રોગમુક્તિની ખાત્રી જન્મ પામે છે.

દરેક વ્યાધિમાં પેઢુને જળોપચાર કરવાનું કારણ.

જીર્ણ વ્યાધિઓ જેવાં કે સુજેલા પગ, આંખ અને કાનનાં દરદો, નાસૂર, પગનાં ઉઘાડાં નારાં મટાડવા માટે પેઢુને જળનો ઉપચાર કરવામાં આવે છે તેથી કોઇએ વિસ્મય પામવું નહિ.

વિજાતીય દ્રવ્યો પેઢુમાં ઉત્પન્ન થયાં છે અને ત્યાંથી દૂષિત ભાગોમાં ગયાં છે. હવે શરીરની બહાર જવા માટે તેમણે પાછાં પેઢુમાં જવું જોઇએ.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિથી લગભગ અસાધ્ય ગણાતા જ્ઞાનતંતુના રોગો, વિદ્રધિ, ઘેલછા, ક્ષય વગેરે સખ્તમાં સખ્ત દીર્ઘ વ્યાધિઓ અવિશ્વાસ્ય અલ્પ સમયમાં એટલે કે થોડાં અઠવાડિયાં કે માસમાં તદ્દન મટી ગયા છે. નિદાન દરદીની સ્થિતિમાં મોટો સુધારો થયો છે.

શરીરની નાશ થયેલી જીવનશક્તિ ક્રમશઃ અને આસ્તેથી મેળવી શકાતી હોવાથી સામાન્ય રીતે ઘણા વર્ષોથી ઘર કરી બેઠેલા જીર્ણ વ્યાધિગ્રસ્ત રોગીઓએ ખંત અને ધૈર્યથી નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનો આશ્રય લેવો જોઇએ. આવા પ્રકારના દરદીઓને પણ આધુનિક સમયમાં પ્રચલિત અન્ય અહિત ચિકિત્સાઓને શરણ ગયેલા અન્ય રોગીઓ કરતાં વિશેષ લાભ આપી શકાય છે તે નિઃશંક છે. કેવળ કાળના મુખમાં પ્રત્યક્ષ પ્રવેશ કરેલા રોગીનેજ નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિ કાંઇ અસર કરી શકતી નથી, કારણ તૂટયાની બુટ્ટી હજુ હાથ લાગી નથી.

ઘા અને તેની નૈસર્ગિક ચિકિત્સા.

જ્યારે પ્રાણીઓ ઘાયલ થાય છે ત્યારે જખમી થયેલા ભાગને ઠંડા થવા સારૂ પાણીમાં બોળે છે અને થોડી મુદતને આંતરે સતત ચાટે છે. હાલના સમયના નૈસર્ગિક ઉપચારકો પણ ભોંકાવાથી, કપાવાથી, બળવાથી ને ભગંદરથી પડેલા ઘાને પ્રથમ પાણી લગાડી ઠંડા કરે છે, ને ઘાના પ્રમાણમાં જાડાઇવાળાં શણવસ્ત્રને પાણીમાં બોળી તેનાપર મૂકે છે, અને પછી તેનાપર ઉનના પાટા લપેટે છે. જો ભીની માટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આથી પણ વિશેષ ફાયદો થાય. આ બાબત હું આગળ વિવેચન કરીશ.

બની શકે તો ઘાને ચાટવાની ક્રિયા બહુ લાભદાયક છે. તરત જન્મેલા બાળકની વ્યાધિગ્રસ્ત ચામડીના ભાગને માના ચાટવાથી આશ્ચર્યકારક લાભ થયાનો મને પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો છે. અલબત કોઈ ઘાને મધ્યમાંથી ચાટવો ન જોઇએ, પણ પરૂ અને બીજા મેલરહિત આસપાસની ચામડીના ભાગને ચાટવો જોઇએ.

મોટા ઘાની ચિકિત્સામાં સ્વાભાવિક સ્નાન વધારામાં લવું જોઇએ તેમજ બીજા કુદરતી ઉપચારોનો પણ ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

(૧) આ ઉપચારો શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરવા માટે અને

(૨) શરીર પોતાને થયેલી ઇજા જલદી રૂઝાડી દેઇ શકે માટે તેની જીવનશક્તિમાં વૃદ્ધિ કરવા માટેના છે.

દરેક વ્યાધિની ચિકિત્સા કરતી વખતે ઉપરનાં બે મહત્વનાં કાર્યો સિદ્ધ કરવાની અતિશય અગત્ય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિએ જે ચમત્કારિક આરામો કર્યા છે તેની ખાત્રી હરકોઇ કરી શકશે. અવલોકન કરવાથી આપણા જોવામાં આવે છે કે કેવળ કુદરતી જીવન ગાળવાથીજ

વનવાસી પ્રાણીઓના મહા ભયંકર ઘા પણ અદ્ભુત રીતે અલ્પ સમયમાં સંપૂર્ણ રૂઝાઇ જાય છે. જંગલમાંનાં પ્રાણીનો પગ કોઇ વખત ગોળીથી ઉડી જાય છે, અથવા ફાંસામાં ભરાઇ કપાઈ જાય છે. કાંઇ પણ શસ્ત્રક્રિયા, અગર ઉપચાર વિના થોડા સમયમાં ઘા તદ્દન રૂઝાઇ જાય છે, અને જાણે કાંઇ વાગ્યુંજ ન હોય તેમ પ્રાણી આનંદથી હરેફરે છે.

મેં એક હરિણ જોયું છે કે જેને પાંસળાંના ભાગમાં એવી રીતે ગોળી વાગી હતી કે જે બાજુએ ગોળી બહાર નીકળીને પડી તે જગ્યા લોહીથી ભરાઈ ગઇ હતી. થોડા દિવસ પછી આ હરિણને એક ચારેમેર વાડ કરી લીધેલા જંગલના ખૂણામાં ઘેરી લેવામાં આવ્યું. આવો મોટો ઘા થોડા દિવસજ અગાઉ થયા છતાં અત્યંત સ્વસ્થતાથી તે મોટી વાડ કુદી બહાર નીકળી ગયું !!! આ પ્રાણીનાં ફેફસાં, હૃદય આદિ કોઇ મર્મસ્થાને ગોળી અડી નહતી.

મનુષ્યને ઘા વખતે પરૂ પાચ વગેરે જે મલિન પદાર્થો દૃષ્ટિગોચર થાય છે તે પણ શરીરનો મળ બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન છે. તિવ્ર વ્યાધિ વખતે પ્રગટ થાય છે તે પ્રકારનાં આ શુભ ચિન્હો છે, ને અહિત ચિકિત્સાથીજ હાનિકારક ને ભયંકર નિવડે છે. બાષ્પસ્નાનથી કદિ ગુમડાંની ચિકિત્સા કરશો નહિ તેમજ ઇજા થયેલા ભાગને વરાળ લગાડશો નહિ.

ખાસ કરીને દરેક પ્રસંગે મનુષ્ય શરીર ઉપર શસ્ત્રક્રિયાનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઇએ. વાઢકાપ કુદરતી ક્રિયાઓથી અત્યંત પ્રતિકૂળ છે, અને જો કે વિપરિત પરિણામો તત્કાલ દૃષ્ટિગોચર થાય નહિ તોપણ હમેશાં મહાભારત હાનિ થયા સિવાય રહેતીજ નથી.

જે મનુષ્ય એમ માનતો હોય કે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા સિવાય કાર્યસિદ્ધિ કઠણ છે તો તેણે પ્રથમ યોગ્ય પ્રમાણ અને વિધિમાં સર્વ નૈસર્ગીક ઉપચારોનો ઉપયોગ કરી નિરૂપાયેજ શસ્ત્ર-ક્રિયાને શરણ થવું જોઇએ.

ઘા વાગી ફાટ પડેલી હોય તેવા પ્રસંગોએ પણ પાટા બાંધવાનું કુદરતને પસંદ નથી અને દાક્તરો પાટા અને ઉતરેલું હાડકું ખસી ન જાય માટે તેના પર ચીપો બાંધે છે છતાં ઘા બરોબર રૂઝાડી શકતા નથી તેમ કુદરત પોતાના કાર્યમાં ભૂલ ખાતી નથી.

સત્ય પ્રકારે લીધેલું કુદરતી સ્નાન અત્યંત અસરકારક ને મહત્વનું છે તેની હવે આપણને ખાત્રી થઇ.

જ્યારે ખુલ્લા મેદાનમાં સ્નાન લેવાય છે ત્યારે પ્રારંભથીજ તે સંતોષ અને આનંદ આપે છે અને હમેશાં ઉત્તમ રીતે ફતેહમંદ નીવડે છે. અત્યંત કાયર ને નિરાશ થયેલા રોગીઓને સ્નાનથી તેજસ્વી, આનંદી ને હીમતવાન થયેલા મેં જોયા છે.

મનુષ્ય જાતને નૈસર્ગિક જીવન તરફ પુનરાગમન કરાવનારને તે અત્યંત ઉચિત સાધન છે. તે કુદરતના અન્ય ઉપચારોનો આશ્રય લેવાની આપણને શક્તિ આપે છે અને ઉંચા પ્રકારનું સાંસારિક સુખ તથા નિર્મળ આરોગ્ય અર્પે છે.

તિવ્ર તેમજ દીર્ઘ દરેક પ્રકારના વ્યાધિઓમાં તેમજ ઘા રૂઝાડવાના કાર્યમાં શારીરિક તેમજ માનસિક વિશ્રાંતિ ઘણી જરૂરની છે; કારણ રોગમુક્ત થવા માટે શરીરને પોતાની સર્વ શક્તિઓની જરૂર છે.

શરીરને ઘસવાની અને થાબડવાની ક્રિયા.

સ્નાન કરતી વખતે ઘસવાની ક્રિયાની અગત્ય બાબત મેં પ્રથમ ધ્યાન ખેંચ્યું છે.

જ્યારે બાળક પડી જાય છે અને રડતું તેની મા આગળ જાય છે ત્યારે વૈદ્યો અને ગ્રંથકારોએ અકસ્માત વખતે સૂચવેલા તાત્કાલિક ઉપાયમાંના કયા ઉપયોગમાં લેવા તેના વિષે લાંબો વિચાર કર્યા સિવાય પુષ્કળ પ્રેમ અને દાઝના આવેશમાં અજાણ્યે દુખતા અવયવને માતા ચોળે છે ને થાબડે છે.

ગામડામાં ભરવાડ ને તેવાજ વર્ગનાં કુશળ સ્ત્રી પુરૂષોએ ચોળીને, થાબડીને અદ્ભુત આરામ કર્યાનાં દૃષ્ટાંતો કોણે સાંભળ્યાં નથી ?

આ નમ્ર, તંદુરસ્ત ને પવિત્ર ગામડિયા વૈદ્યનો ધંધો લઇ બેઠેલા હોતા નથી. તેઓ એમ પણ માનતા હતા અને માને છે કે દ્રવ્ય લેવામાં આવશે તો પોતાનાથી કોઇ રોગ મટાડી શકાશે નહિ. મફત મળ્યું છે માટે મફતજ આપવું એ તેમનું સૂત્ર હોય છે.

પોતાના જાતિ બંધુઓને જે સહાય તેઓ આપતા હતા તે ભ્રાતૃપ્રેમના કૃત્ય તરીકે કરવાની જરૂર હતી. પાછલા થોડા દશકામાં "સાયન્સ" (વિજ્ઞાન) અને સુધારાનો, કેળવણી અને જ્ઞાનસંપત્તિનો વિસ્મયકારક વિસ્તાર થયો છે. આ પરાક્રમથી આપણે મગરૂર છીએ છતાં આપણે વારંવાર દુઃખદ રીતે પોકાર કરવા લલચાઇએ છીએ કે આપણા તત્ત્વજ્ઞાનમાં સમાયેલી હકીકતો કરતાં પૃથ્વી અને આકાશમાં અન્ય ઘણી વસ્તુઓ અસ્તિત્વમાં છે.

થાબડીને આરામ કરનાર તે સ્ત્રી પુરૂષો વિષે બોલતાં આપણે લાંબા વખત સુધી તિરસ્કારથી ને મજાકથી નાક ચઢાવ્યું છે. આ લોકોની જગ્યા હાલમાં રોજગારી સ્ત્રી પુરૂષોએ લીધી છે. તેઓને ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે. તેઓએ શારીરિકશાસ્ત્ર, અવયવ સ્થિતિ અને નસાજાળનો અભ્યાસ કરેલો હોય છે; તોપણ આ અજ્ઞાન અને અશિક્ષિત ગામડાનાં સ્ત્રી પુરૂષો જે એકજ બેઠકે કે થોડા દિવસમાં કાર્ય કરતાં તે તેઓ અઠવાડિયાં કે માસોમાં પણ કરી શકતાં નથી. તેઓની પાસે એક એવું જાદુ હતું કે જેથી વ્યાધિ તત્ક્ષણ અલોપ થઇ જતો.

આપણા ભાડુતી ચંપી કરનારાઓ દિવસોના દિવસો સુધી રોગીઓની સારવાર કરે છે; તોપણ જીવ જેવું પરિણામ આવતું નથી. ઉલટું પ્રસંગે તેઓ અલ્પ સમયમાં નિસ્તેજ બની પોતેજ માંદા પડતા આપણે જોઇએ છીએ; પરંતુ માંદા પડેલ ચંપી કરનાર અકસ્માત પોતાનું આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કર્યાનું પણ બને છે.

શરીરને ચાંપવાની ને થાબડવાની ક્રિયા વડે એક માણસની જીવનશક્તિ બીજા માણસમાં મોકલી શકાય છે.

શરીરના વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવોને તેથી સશક્ત કરી શકાય છે અને આ હેતુ ફળીભૂત થવામાંજ ચોળવાનો ને થાબડવાનો પ્રાધાન્ય લાભ અને અસર સમાયેલાં છે. ચંપી કરનારાઓને આપેલ તાલીમ નિરૂપયોગી છે એટલુંજ નહિ પણ હાનિકારક છે.

પ્રવાહી અને વાયુરૂપી પદાર્થ એક બીજાના સંપર્કમાં આવે છે કે તત્કાલ તેમનું સંમેલન થવાનું શરૂ થાય છે.

માણસનો પ્રાણ પણ એક તત્વ, અતિ સૂક્ષ્મ વાયુ રૂપી ઉડી જતા તેજાબ જેવું તત્વ છે; પરંતુ જે તત્વો વડે માણસનો પ્રાણાત્મા બનેલો છે, તે એક મધ્યબિંદુમાં એકાગ્ર થયેલ છે. આ મધ્યબિંદુ તે તેની સંકલ્પશક્તિ છે. માણસના પ્રાણોનું પરસ્પર સંમેલન જે પ્રકારે થાય છે તે વાયુના પરસ્પર થતા મિશ્રણથી ભિન્ન હોય છે. પરસ્પર પસંદગી અથવા અભાવ, પ્યાર, તિરસ્કાર, અનાદર વગેરે માનસિક વૃત્તિઓ આ ક્રિયામાં મોટો ભાગ ભજવે છે.

બે પ્રાણોનો પરસ્પર પ્રવાહ, તેઓનું એક બીજા તરફનું આકર્ષણ અથવા તો પ્રતિકૂળતા નરી આંખે પણ દેખાઇ શકે છે. તેઓની છબી પણ પાડવામાં આવી છે અને તેમને સ્પષ્ટ રીતે દેખાડનાર ચિત્રો પણ અસ્તિત્વમાં છે.

એકના પ્રાણનું બીજાના પ્રાણતત્વ સાથે એવું તો સંપૂર્ણ સંમેલન થઇ શકે છે, કે આપણે તો એમ કહી શકીએ કે એક વિચારવાળા બે આત્મા છે અને બે હૃદયો એક હૃદયની પેઠે ધબકારા મારે છે.

આ ગામડિયા લોકો પાસે જીવનશક્તિ ને આરોગ્ય ભરપૂર હતાં. તેમના દુઃખી જાતી બંધુઓ તરફ તેમની સંપૂર્ણ દિલસોજી સાથે ઇશ્વર પર તેમની દૃઢ આસ્થા હતી. આ કારણને લીધેજ તેઓમાં અદ્‌ભુત રોગનાશક જાદુઇ શક્તિ ઉત્પન્ન થતી હતી.

જ્યારે ચંપી કરનાર થોડી મુદ્દત સુધી સતત માંદા માણસની સારવાર કરે છે ત્યારે તેનાં આરોગ્ય ને જીવનશક્તિ ઓછાં થવાથી તે પોતે જાતેજ માંદો પડે છે. જ્યારે તે પાછા પોતાના કરતાં વધારે સશક્ત માણસોની સારવાર કરે છે ત્યારે તે પાછો સાજો થાય છે. સામાન્ય નિયમ તરીકે ચંપી કરનાર રોગીને બહુ લાભ કરી શકતો નથી. રોગીનું રહ્યું સહ્યું આરોગ્ય પ્રસંગે ગુમાવાય છે. હાલના ચંપી કરનારનો ચંપી એ ધંધો છે અને તે પણ આનંદદાયક ધંધો નથી. તેણે વિત્તોપાર્જન કરવું જોઇએ અને પૈસા પ્રાપ્ત કરવા ખાતરજ તે ધંધો કરતો હોવાથી તે પોતાનાં પ્રેમ કે વૃત્તિને અનુસરી શકે નહિ.

અહિંયાં પણ આપણે ફરીથી પોકાર કરવો જોઇએ કે
" કુદરત તરફ પુનરાગમન કરો."

પૂર્ણ પ્રેમથી જે મા પોતાના પુત્રને થાબડે છે અને ચોળે છે તે જો જાતે નિર્બળ ને રોગી ન હોય તો ઘણો ઉત્તમ અને તાત્કાલિક આરામ કરી શકે છે. સ્વાભાવિક રીતે મા પોતાની જીવનશક્તિનું છેલ્લામાં છેલ્લું બિંદુ પણ પોતાના બાળકને આપવા હમેશ તત્પર હોય છે.

મેં પ્રથમ કહ્યું છે કે ચાંપવાથી ને થાબડવાથી આરોગ્ય અને જીવનશક્તિ એક મનુષ્ય પાસેથી બીજા મનુષ્યમાં જાય છે. એમ પણ કહી શકાય કે શરીરની ગરમી એક માણસ પાસેથી બીજા માણસો પાસે જાય છે. જે માણસના શરીરમાં ગરમાવો વધારે હોય તેમ તે વધારે નિરોગી સમજવો. શરીરનો ગરમાવો, આરોગ્ય અને જીવનબળ એ ત્રણે એકજ વસ્તુ છે તેથી,

જે માણસોના હાથ ગરમ છે તેઓજ થાબડવાને તેમ ચંપી કરવાને લાયક છે.

માંદા માણસના હાથપગ હમેશ ઠંડા હોય છે.

માતપિતા, કે તંદુરસ્ત પ્રેમીજનો કે જેમને આપણા માટે હૈયે દાઝ હોય છે તેઓ ચાંપવાના કે થાબડવાના કામ માટે ઉત્તમ અધિકારી છે.

અલબત્ત હાલના સમયમાં જેને તંદુરસ્ત માણસ કહેવાનો રિવાજ છે તે લોકોનોજ તંદુરસ્ત માણસમાં સમાવેશ થાય છે. ચોકસ રીતે કહીએ તો સુધરેલા દેશોમાં કોઇ સંપૂર્ણ આરોગ્ય માણસ મળી શકતો નથી.

જેઓ સુધરેલી જીવનપદ્ધતિ ગ્રહણ કરીને અને અથાગ માનસિક પરિશ્રમ કરીને નિર્બળ રક્તરહિત અને નિર્વીર્ય થયા હોતા નથી તેમજ જેઓને બહાર ખુલ્લી હવામાં

ઘણેભાગે કામ કરવાનું હોય છે તેવા મજૂર અગર નોકર વર્ગના સશક્ત તંદુરસ્ત માણસો ચંપી કરવા તેમજ થાબડવાની ક્રિયા કરવા સારી લાયકાત ધરાવે છે; પરંતુ જીવનશક્તિનું પ્રેષણ સર્વ પુરૂષોમાં સરખી રીતે થતું નથી. પુરૂષોના પરસ્પર પ્રેમ પર આનો આધાર છે. ખાસ કરી બીજાપર અણગમો હોય છે તો કાંઇ પરિણામ આવતું નથી.

ચંપી કરનાર તરીકે આરોગ્ય, બળવાન અને માયાળુ પુરૂષોને પસંદ કરવા જોઇએ. તેઓ શરીરે મન પસંદ હોવા ઉપરાંત શુભેચ્છક ને પ્રેમાળ હોવા જોઇએ. આપસ્વાર્થી, અનૃતભાષી, ચૌર્યાસક્ત આપણને મદદ કરી શકતા નથી. તેઓ પોતાનું જીવન, બળ અને ગરમી આતુરતાથી પોતાની પાસેજ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને બીજાને આપવા લેશ માત્ર પણ ઇચ્છા રાખતા નથી.

આપણે આપણી કેળવણી, વ્યાવહારિક સ્થિતિ, ધન અને આવા પ્રકારની અન્ય મોહ જાળમાં ફસાઇ પડી બીજા કરતાં ચડિયાતા છિયે એવું મિથ્યાભિમાન લાવી આપણા અદૂષિત માણસાઇ પ્રેમને પ્રતિબંધ કરવો જોઇએ નહિ. "જે માણસ પ્રેમ વાવે છે તે પ્રેમ લણે છે" એ સૂત્ર સતત યાદ રાખવું જોઇએ.

હાલના "સાયન્સ"થી માણસ જેમ વધારે મુક્ત થાય છે તેમ તે વધારે નિર્દોષ, નમ્ર અને સુખી થઇ પોતાના જાતી ભાઇઓને વિશેષ મદદગાર થઇ શકે છે.

થાબડવાથી અને ચાંપવાથી એક માણસની જીવનશક્તિ અને ગરમી બીજામાં જાય છે તે જ્ઞાન સંપાદન કરવાની ચંપી કરનારને જરૂર નથી. તેનો તેણે વિચાર કરવો ઐચ્છિક નથી. તેણે ફક્ત તેના જાતીબંધુઓને તેમના દુઃખમાં મદદ કરી તેમને રોગમુક્ત કરવાની કાળજી રાખવી જોઇએ. તેનામાં તેથી કરી શુભ નિષ્ઠા, ઉત્કંઠા ને ખંત હોવી આવશ્યક છે.

જો આ પ્રમાણેના તેનામાં ગુણો હોય તો તેણે કાંઇ ખાસ તાલીમ લેવાની અપેક્ષા નથી.

સંધીવા, સોજો અને દરેક દરદમાં શરીરના પ્રત્યેક અવયવ થાબડી કે ચોળી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે માથું દુખતું હોય ત્યારે ગરદનને થાબડવી અને ચોળવી બહુ લાભદાયક છે.

પેઢું ને પગની પિણ્ડીઓ (Calves) ને થાબડવાની ક્રિયા ઘણી ગુણકારક છે ને શરીરના સામાન્ય આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

જે ભાગની ચંપી કરવાની હોય છે તેને પ્રથમ પાણીમાં પલાળવો જોઇએ. તેલ અગર કોઇ ચરબીવાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

થાબડવાની ને ચોળવાની ક્રિયા શાંત રીતે દૃઢતાથી કરવી જોઇએ, કોઇ વખતે મૃદુ સ્પર્શ કરવો આવશ્યક છે, ચોકસ રીતિ સહજ આવડે છે.

શરીરના પુષ્ટિકરણ અને બળવર્ધન માટે શરીરની ગરમી અને જીવનશક્તિ સ્થળાંતર કરવાનો ઉત્તમ સમય નૈસર્ગિક સ્નાન પછીનો છે. જ્યારે સ્નાનને લીધે આખું શરીર ભીનું થયેલું હોય છે ત્યારે તે ખુલ્લા હાથથી ચોળી શરીર સુકવનારની ગરમી અને જીવનશક્તિ અત્યાકાંક્ષાથી ચુસી લે છે. તેથી કોઇને કુદરતી સ્નાન લીધા પછી પોતાનું શરીર ચોળી સુકવનાર સશક્ત માણસ મળતો હોય તો કેટલાક પ્રસંગોમાં તેને ઘણો લાભ થાય અને તેની ચિકિત્સામાં બહુ સવડ મળે.

કુદરતમાં દરેક વસ્તુ આઘાત ને પ્રત્યાઘાતપર આધાર રાખે છે. આખી સૃષ્ટિ પરસ્પર આકર્ષણ ને પ્રતિઘાતના અનુયાયી વિનિમયથી સંયુક્ત થયેલી છે. છોડવા એકલા કરતાં

બીજાની સોબતમાં વધારે સારી રીતે ઉછરે છે. આપણાં પાળેલાં પ્રાણીઓની બાબતમાં પણ પ્રાણીને એકલા કરતાં બીજાની સોબતમાં રાખી વધારે સારી રીતે ઉછેરી શકાયાનું અવલોકન કરવામાં આવ્યું છે; પરંતુ મનુષ્યોને જાનવરો અને છોડવાના કરતાં એક બીજા પર વધારે આધાર રાખવો પડે છે.

માણસનું સંપૂર્ણ સુખ તેના વ્યાવહારિક જીવન, પરસ્પર પ્રેમ ને આશ્રયમાં સમાયેલું છે અને તેના આરોગ્યનો ઘણે ભાગે તેના પર આધાર રહેલો છે.

ખાસ કરી દરદીઓ, પુનઃ આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે પોતાના જાતીબંધુઓના પ્રેમ ઉપર અવલંબન કરે છે.

એવું જાણવામાં આવ્યું છે કે બીજાં માણસોની અસરથી મનુષ્યોને પુનઃ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઇ છે અને આશ્ચર્યકારક રીતે આરામ થયો છે. માંદાં મનુષ્યો યુવાન તંદુરસ્ત પુરૂષોના આકસ્મિક સમાગમમાં આવવાથી પોતાની અણધારી રોગમુક્તતાનું કાંઇ પણ કારણ જાણ્યા સિવાય સાજા થયા છે.

પોતાની પત્ની સાથે પરસ્પર પવિત્ર પ્રેમજન્ય સંપૂર્ણ આત્મિક ઐક્ય થવાથી ઘણા પરણેલા પુરૂષોને પોતાના આરોગ્યને અલૌકિક લાભ થયા છે.

બન્ને પુરૂષોના ભેગા સુવાથી ઘણી જીવનશક્તિનું પરસ્પર અર્પણ થઇ શકે છે.

આ પ્રયોગથી વૃદ્ધ પુરૂષોએ ઘણી વખત યૌવન પ્રાપ્ત કર્યું છે; પરંતુ આ પુનઃ યૌવન પ્રાપ્ત કર્યાનાં ઉદાહરણો હમેશાં સુખદાયક અકસ્માતનાં પરિણામ હતાં અને બીજા કેટલાક સંયોગો સાથે તેમનો સંબંધ હતો.

આ શક્તિના સામાન્ય ઉપયોગનો વિધિ હજુ જાણવામાં આવ્યો નથી; પરંતુ આપણે ફરી કુદરતનો હાથ ગ્રહણ કરવો જોઇએ ને તે આપણને અવશ્ય આરોગ્ય ને સુખના મુખ્ય સ્થાન તરફ દોરશે.

કુદરતી સ્નાન લેતાની સાથેજ આરોગ્યનું સ્થાનાંતર કરવાનું જાદુઇ સાધન આપણને હસ્તગત થશે. સ્નાનાંતે પોતાનું શરીર ચોળી સુકવનાર ઉપર જણાવેલા ગુણવાળો મિત્ર, નોકર કે કોઇ એવોજ લાયક પુરૂષ દરેક માણસને મળી શકે છે. તેણે તેને આ મદદ માટે કેવળ પૈસા આપવા ઉપરાંત તેનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનવો જોઇએ. આમ નહિ કરવામાં આવે તો ઉત્તરોત્તર ઓછું લાભદાયી પરિણામ આવશે.

કોઇ પણ નોકરને તમારૂં શરીર ચોળી કોરૂં કરવા માટે ફરજ પાડશો નહિ. જે માણસને આ કામ કરવા સોંપ્યું હોય તેણે તે પ્રેમ ને આનંદ સાથે કરવું જોઇએ. આપણા આશ્રિતો સાથે આપણું વર્તન એવું જોઇએ કે આપણા પર હેતને લીધે તે લોકો આપણને મદદ કરે.

સ્નાન પછી શરીરને કેવી રીતે ચોળવું તેને માટે મારે ખાસ નિયમો નિશ્ચિત કરવાની જરૂર નથી. તે ક્રિયા ખાલી હાથે અને જેમ બને તેમ શાન્તિથી કરવી જોઇએ.

પુરૂષમાંથી સ્ત્રીમાં અને સ્ત્રીમાંથી પુરૂષમાં જીવનશક્તિ સહજ જઇ શકે છે.

પરંતુ આ ક્રિયા કરતી વખતે વિષયને વાયરે પણ જવું ન જોઇએ. આ ક્રિયામાં રોકાયેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ સખ્ત રીતે પવિત્ર અને સંયમી રહેવું જોઇએ, નહિ તો લાભ કરતાં હાનિ વધારે થશે.

પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો જેમની સ્નાન પછી પરસ્પર એક બીજાનાં શરીર ચોળી કોરાં કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે પણ આ નિયમ પાળવો જોઇએ. સ્નાન સિવાયના અન્ય પ્રસંગોએ પણ ભિન્ન જાતિમાંથી જીવનશક્તિનું સ્થાનાંતર કરવાની ક્રિયા વખતે પણ આ નિયમ લક્ષમાં રાખવો જોઇએ.

વિજળી પડવા વગેરે આકસ્મિક કારણોથી મરણ પામેલા પુરૂષોનાં શરીર સશાંત તંદુરસ્ત પરમાર્થી પુરૂષો પાસે પૂર્ણ રીતે ચપળતાથી ચોળાવવાથી તેઓને પુનઃ જીવન પ્રાપ્ત થયું છે.

જો આમ ચોળાવવાથી મૃત શરીર સજીવન થાય છે તો પછી નિર્બળ શરીરને સશક્ત કરવામાં અને વ્યાધિનિવારણમાં તે ક્રિયા કેટલી ઉપયોગી થવી જોઇએ તે સહજ સમજાય તેમ છે.

પ્રકાશ અને હવા.

પરમાત્માએ માણસને નગ્ન પેદા કર્યો છે, અને પ્રારંભમાં દીર્ઘ કાળ સુધી તેને નગ્નાવસ્થામાં રહેવું પડયું છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે આદિ કાળમાં સ્ત્રી પુરૂષ બન્ને નગ્ન હતાં અને કુદરતી ઇચ્છા એવી છે કે તેણે હમેશાં જેમ બને તેમ શરીરે ખુલ્લાં રહેવું જોઇએ. આ કુદરતની રચનામાં કોઇ પણ કોઇ ફેરફાર કરી શકશે નહિ.

નગ્નાવસ્થા સ્વાભાવિક છે, અને તેથી કરી યથાસ્થિત છે.

વસ્ત્ર પહેરી ચામડીને અંધકારમાં રાખવાથી થતાં નુકશાનો.

દરેક માણસ જાણે છે કે હવા અને પ્રકાશમાં રહેતા જીવો, છોડવા તેમજ પ્રાણીઓ, અંધારી જગ્યામાં ગળતા જાય છે ને વધારે ને વધારે નિસ્તેજ થાય છે. જો તેમને પુનઃ પ્રકાશમાં લાવવામાં આવે છે તા તેઓ પાછા જાગૃત થઇ સતેજ થાય છે. જાણે મનુષ્યને તે પરથી ધડોજ આપવાનો ન હોય તેમ છોડવા પણ પોતાનો સ્વાભાવિક વર્ણ પ્રકાશમાં જલદી મેળવે છે. જાનવરોની બાબતમાં આપણે સ્પષ્ટ જોઇ શકિયે છિયે કે પ્રકાશમાં તેઓ ચંચળ બની આનંદથી આમ તેમ કુદે છે, અને દોડે છે.

સુધરેલો મનુષ્ય વસ્ત્ર પહેરીને પોતાના શરીરનો ઘણો ખરો ભાગ અંધકારમાં રાખે છે. જો તે ખાસ કરીને અરણ્યમાં ખુલ્લી જગ્યામાં પોતાનાં વસ્ત્રો ફેંકી દઇ નગ્ન થાય તો તેને તરત શરીરમાં નવીન જીવનશકિત ને ચૈતન્યનો પ્રવેશ થયેલો જણાશે, તત્કાળ શરીરના સર્વ અવયવો સશકત થઈ પોતાનાં કાર્ય ઉત્સાહથી કરવા માંડશે. પચનશકિત જાગૃત થશે અને તેના લગભગ નિર્જીવ ને નિરૂત્સાહી સર્વ શરીરમાં પરમ હર્ષદ સુખની લાગણી પ્રસરી જશે.

નગ્ન જાનવર કરતાં વસ્ત્ર પેહેરેલ પુરૂષને અંધકારમાં રહેવાથી વિશેષ નુકશાન થાય છે, કારણ કે જાનવરની ચામડીને કપડાંથી ઢાંકેલી નહિ હોવાથી અંધારામાં પણ હવા મળી શકે છે; ફક્ત પ્રકાશજ મળતો નથી; પરંતુ માણસો કપડાંથી પોતાની ચામડી ઢાંકી દેતા હોવાથી અધારી જગ્યામાં તેમની ચામડીને હવા તેમજ પ્રકાશ બંને મળતાં નથી. જ્યારે પશુઓને અંધારી જગ્યામાં પૂરવામાં આવે છે ત્યારે તેમનાં શરીર નગ્ન હોવાથી ત્વચા પોતાના વિજાતીય દ્રવ્યોને અંદરથી બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું કાર્ય યથાસ્થિત કર્યે જતી હોય છે, તેમજ વ્યાધિ વખતે અવશ્ય ઉત્પન્ન થતી ગરમી પણ બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા ચાલુ હોય છે, અને નગ્ન ત્વચા બહારના શીતવાયુનું શોષણ કરી શરીર પોષી શકે છે, વસ્ત્રથી

ઢંકાયેલી ચામડીવાળા મનુષ્યમાં આમ બની શકતું નથી; કારણ કે ચામડી પર વસ્ત્ર હોવાથી તેની ત્વચાએ ફેંકી દીધેલાં દુષ્ટ દ્રવ્યો તેમજ વાપરેલ વાયુને પાછા બહાર જવા માર્ગ નહિ હોવાથી તેઓ શરીરમાં અંશતઃ ચુશાઇ પ્રવેશ થવા પામે છે, અને રોગનું કારણ થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ સ્વચ્છ શીતળ પ્રાણ વાયુ તેની ચામડીના સંબંધમાં આવતો ન હોવાથી શરીરની રોગ વખતે વધેલી ગરમી ઓછી થતી નથી, તેમજ શરીરને પ્રાણવાયુનો જોઇએ તેટલો લાભ મળતો નથી.

થોડા સમય માટે પણ ખુલ્લી બારી વાળી ઓરડીમાં, બને તો અરણ્યમાં ખુલ્લી જગ્યામાં, નગ્ન રહેવાથી આશ્ચર્યકારક કાર્યસિદ્ધિ ને લાભ થયેલ છે અને તે બીજા હરકોઇ સાધન કરતાં વિશેષ બળદાયક છે.

જે શરીર વસ્ત્રથી વિમુખ થયેલું હોય છે, જેને દુષ્ટ વાપરેલ વાયુનું ત્વચા દ્વારા શોષણ કરવું પડતું નથી, અને સ્વચ્છ હવા આ રીતે વિશેષ પ્રમાણમાં મળે છે તેમાં પ્રકાશ જીવન શક્તિ જાગૃત કરે છે.

આ કારણથીજ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી શરીરમાં આવતું તાત્કાલિક અસાધારણ બળ અને તેની આશ્ચર્યકારક અસરનો ખુલાસો થાય છે.

હવે આરોગ્યસંરક્ષણ તેમજ તીવ્ર તથા જીર્ણ વ્યાધિનિવારણ અને ઘા રૂઝવામાં નગ્નાવસ્થાની અગત્ય મંદમાં મંદ બુદ્ધિને પણ સમજાશે.

જોકે આ સાદામાં સાદો, સોંઘામાં સોંઘો અને ગમે તે સંયોગોમાં પણ ઉપયોગ કરી શકાય તેવો ઉપાય છે, છતાં નૈસર્ગિક ઉપચારકો પણ તેનો ભાગ્યેજ ઉપયોગ કરે છે.

તીવ્ર વ્યાધિમાં મોટામાં મોટો ભય ભારે તાવમાં રહેલો છે; તેથી આ જ્વર ઓછો કરવાની હમેશ અગત્ય છે. હાલમાં પ્રથમ જળોપચારનું અવલંબન કરવામાં આવે છે અને તેનો નિશ્ચિત વિધિથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

પરંતુ પુનઃ પુનઃ તાવ આવે છે, અને જોર વધ્યે જાય છે. ડીપ્થેરિયા (Diptheria) નામના રોગમાં શ્વાસાવરોધનો ભય ક્ષણે ક્ષણે વધતો જાય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારક જાતે બેચેન બની ગભરાટમાં પડે છે.

કુદરતની વ્યવસ્થામાં પોતાને પણ મોટી અને અગત્યની જગ્યા પૂરવાની છે એમ કહેતો હોય તેમ પવન બહાર જોસથી ફુંકાય છે; પરંતુ નૈસર્ગિક ઉપચારકનું લક્ષ ખેંચાતું નથી. તે બારીને અઢેલીને ઉભો રહે છે, પવન અંદર આવી તેનાં ગરમ ભવાંને ઠંડાં કરે છે તેથી તેને શાંતિ મળે છે, છતાં પણ પવનના સપાટાનો સંદેશો તે સમજી શકતો નથી.

આકરા તાવમાં દરદી પોતાનું મગજ અને સમજશકિત ખોઇ બેઠેલ હોવાથી પ્રેરણા બુદ્ધિથી પુનઃ દોરવાય છે.

તેનાથી બની શકે તો પહેરેલું વસ્ત્ર ફેંકી દેવાને જ્વરગ્રસ્ત બાળક પથારીમાં આમ તેમ તરફડિયાં મારે છે.

સન્નિપાત જ્વરગ્રસ્ત દરદી કે જેની શક્તિમાં જોરથી આવેલા તાવથી વૃદ્ધિ થયેલી હોય છે, તે પોતાને બોળવામાં આવેલા ઠંડા પાણીના પાત્ર પાસે બારણામાં થઇ બહાર ઠંડી હવામાં જવા ભાગથી પ્રયત્ન કરે છે.

દરદી પાસેનાં દરેક જણ ચિંતામાં પડી ગભરાઇ જાય છે. કુદરત ભૂમિકંપ ને ગર્જનાવત બેાલે છે; પરંતુ ડાકટર તે સાંભળતેા નથી. માત્ર થેાડાંકજ વર્ષ પછી ક્ષયના વ્યાધિથી મરણ પામનાર ડાકટરના ખેાખરા અવાજે અપાયલાં ફેફસાંના રેાગેા વિષેનાં ભાષણ ઉપચારકેા બહુ લક્ષ પૂર્વક સાંભળે છે; પરંતુ કુદરતની ગર્જના જેવી સુખદ શીખામણ તે સાંભળતેા નથી, તેમ સમજી પણ શકતેા નથી.

પેાતાના પ્રિય બાળકના રેાગ માટે ભયથી ધ્રુજતી પૂર્ણ પ્રેમી માતા પેાતાના ડીપથેરિયા (Diphtherias) ગ્રસ્ત છેાકરાની પથારી આગળ બેસી તેને વારંવાર કાળજીથી લુગડાં એાઢાડે છે. અરે કેવું ભલું ભેાલપણ !

કેાઇ પણ રીતે કુદરતના હુકમ પ્રમાણે ચાલે નહિ તે સારૂ પુખ્ત ઉંમરના સન્નિપાત જ્વરગ્રસ્ત રેાગીને રાત્રે ત્રણ કે ચાર મજબુત જુવાન માણસેાની સંભાળ તળે મૂકવામાં આવે છે.

જો કે માણસેા કુદરતની બક્ષીસેાનેા જાણી બૂઝી તિરસ્કાર કરે છે છતાં પણ કુદરત તેને પેાતાના લાભેા ને આશીર્વાદેા છૂટે હાથે નવાજેસ કરવા હમેશ આતુર હેાય છે.

એક એવી વાત કહેવાયેલી છે કે, વિવેકહીન મનુષ્યરૂપી મજૂરિયાની દેખરેખ નીચે મૂકાયલેા દરદી રાત્રે નવસ્ત્રેા હિમવત્ રાત્રિમાં બહાર ફરી શકે માટે કુદરતે તેમને નિદ્રાવશ કરી દીધા.

જ્વરગ્રસ્ત રેાગીને બચાવવા કુદરતે આથી પણ વધારે સખ્ત ઉપાય પડેાશના ઘરમાં લીધાનું સાંભળવામાં આવ્યું છે. શિયાળાની સ્વચ્છ રાત્રિમાં જાણે ઇશ્વર ક્રોધમાં હેાય તેમ દારૂણ મેઘગર્જના એકાએક સંભળાઇ.

એક જબરા ધડાકાથી વિજળી રેાગીના ઘર ઉપર પડી, સર્વ સળગવા માંડયું. લેાકેા ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠયા ને અનિયમિત ગભરાટમાં આમ તેમ દેાડવા માંડયા. દરદી નાગેા છતાં પણ બીજા બધા જોડે દેાડવા માંડયેા.

ઘંટ વાગતા હતા, સ્ત્રી અને પુરૂષેા રેાગી અને ઉશ્કેરાયેલાં જ્ઞાનતંતુએા સાથે આમ તેમ અનિશ્ચિત દેાડતાં હતાં. એક પેાતાનાં લુગડાં બચાવવા પ્રયત્ન કરતેા હતેા, તેા બીજો પેાતાનાં વાસણ બચાવવા મથતેા હતેા.

જ્યારે લેાકેાને ભાન આવ્યું ત્યારે તેમને દરદીએા યાદ આવ્યા ને તેમના ધારવા પ્રમાણે તેમનાં મૃત શરીરેા મેળવવા તપાસ કરવા લાગ્યા.

પરંતુ દરદીએાનાં મડદાં જોવાને બદલે તેમને તાવ ઉતરી જઇ સારા જોઇને તેમને કેટલું સાનંદાશ્ચર્ય લાગ્યું હશે ! એ દિવસથી તેએાના આરેાગ્યમાં સુધારેા થતેા ગયેા.

કુદરત સડેલા પદાર્થોનેા અને રેાગીનેાજ વિજળીથી નાશ કરે છે. અને આ રીતે પેાતાના કાયદાનેા ભંગ કરનારને સખ્ત શીક્ષા કરે છે.

અરણ્યવાસી આરેાગ્ય પશુએાનેા વિજળી નાશ કરતી નથી; પરંતુ માંદાં પાળેલાં પશુએાનેા, ને વિશેષે કરી રેાગી મનુષ્યનેા નાશ કરે છે.

સન્નિપાત જ્વરગ્રસ્ત રેાગીને સખ્તમાં સખ્ત ઠંડીના દિવસેામાં બહાર લગભગ નગ્ન ફેરવવાથી ઘણું સુખદાયક પરિણામ આવ્યાની મારી ચેાક્કસ ખાત્રી થઇ છે.

સંખ્યાબંધ કેસોમાં આ પ્રમાણે બન્યાનું મને નિશ્ચયાત્મક રીતે કહેવામાં આવ્યું છે.

મારા કુદરતી સ્નાનથી તીવ્રવ્યાધિમાં ભયપ્રદ જ્વર શાંત જલદી પડતો હોવાનું મેં પ્રથમ કહેલું છે. પરંતુ નગ્નાવસ્થા ધારણ કરી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન જેટલી લાંબી મુદત સુધી લઇ શકાય છે તેટલી લાંબી મુદત સુધી કુદરતી સ્નાન લંબાવી શકાતું નથી. હવા ને પ્રકાશનું સ્નાન આમ હોવાથી વિશેષ અનુકૂળ છે.

પાળેલાં પ્રાણીઓ જેને અસ્વાભાવિકજ જીવન ગાળવાની મનુષ્ય ફરજ પાડે છે, અને જેઓ પોતાના જીવનનો ઘણોખરો વખત સાંકડી, પોતાનાજ મળમૂત્રથી દૂષિત થયેલી અંધારી ઓરડીમાં ગાળે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ ઘણી ખરી વખતે બગડી ગયેલો અસ્વાભાવિક આહાર ખાય છે, તેઓ વારંવાર ભયંકર દરદોથી પીડાય છે; પણ તેમને મનુષ્ય માફક દારૂણ તાવ આવતો નથી. માંદા મનુષ્યને સન્નિપાત થાય છે અને લવરીએ ચડે છે તેમ માંદાં પશુઓમાં કદી થતું નથી.

(૧) આવી ભિન્નતા હોવાનું કારણ ફક્ત એકજ છે અને તે એ કે **પશુઓ કુદરતનો કાયદો ભંગ કરી લુગડાં પહેરી માણસની માફક પોતાની ચામડીને અંધારામાં રાખી તેમને હવાનું શોષણ કરતાં પ્રતિબંધ કરતાં નથી.**

(૧) દરેક પશુવૈદ્ય જેને એમ કહેવામાં આવ્યું ન હોય કે તેની જુબાનીનો નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની તરફેણનાં ઉપયોગ કરવાનો છે તે આ બાબત ખાત્રી આપશે.

જો પાળેલાં પ્રાણીઓને વ્યાધિનાં ચિન્હ પ્રથમ જણાતાં વારજ સાંકડા, દુર્ગંધમય, અંધારા તબેલામાં ગોંધી રાખવાને બદલે ખુલ્લા મેદાનમાં તરતજ ગમે તેવી ઠંડી ઋતુ હોય તો પણ બહાર લઇ જવામાં આવે તો તેઓ જલદી સારાં થઇ જાય.

અન્ય પ્રાણીઓનાં શરીર નગ્ન હોવાથી ત્વચા પોતાનાં વિજાતીય દ્રવ્યોને અંદરથી બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું કામ યથાસ્થિત કર્યા જાય છે; પણ મનુષ્યમાં આમ થઇ શકતું નથી; કારણ કે તેઓ પોતાનાં શરીર વસ્ત્રોથી નિરંતર ઢાંકેલાં રાખે છે. આથી મનુષ્ય જાતમાં જ્વરનો વ્યાધિ ભયંકર રૂપ પકડે છે, અને બહુ વખતે જીવને જોખમ કરે છે. કારણ કે તેમની અંદરની ગરમી ઓછી થતી નથી, તેમજ સ્વચ્છ શીતવાયુ તે ગરમીને શોષી શકતો નથી.

ધગધગતા પ્રવાહીથી ભરેલા વાસણને ઠંડા પાણીમાં રાખવાથી ઠંડું થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્યના શરીરની ગરમી પણ આસપાસની શીત હવાના સહવાસથી ઓછી થઈ જાય છે.

જ્યારે નૈસર્ગિકોપચારક દર્દીના ઓરડામાં દાખલ થાય ત્યારે તેની પ્રથમની સાવચેતી એ હોવી જોઇએ કે તે દર્દીનાં કપડાં યા શરીર પર ઓઢેલાં વસ્ત્રો દૂર કરવાં, અને બની શકે તો ખુલ્લી હવામાં તેને લઇ જવો; અથવા તો તે ઓરડામાં ફરવા દેવો; અથવા શિયાળાના સખ્ત ઠંડીના વખતમાં પણ બની શકે તેટલાં બારી બારણાં ખુલ્લાં મૂકી બિછાનામાં નગ્ન રહેવા દેવો અને આવી સ્થિતિમાં શીતોષ્ણના પ્રમાણમાં દશ યા પંદર મિનિટ અને ઉનાળામાં એકથી ત્રણ કલાક સુધી નગ્નાવસ્થામાં રહેવા દેવો.

ઉનાળાની સવારમાં લહેરીથી વાતા ઠંડા પવનનો પણ આવોજ ઉપયોગ થવો જોઇએ; તે પણ જેમ વધારે ઠંડો તેમ તેની અસર સત્વર અને ચોકસ સમજવી.

એક વખત ઇજીપ્તના રાજ્ય ઉપર ત્રણ દિવસ સુધી અંધકાર વ્યાપી રહ્યો હતો, અને તે ત્રણ દિવસ તો ત્યાંના લોકોને ત્રણ વર્ષ જેટલા લાગ્યા હતા.

દરેક સ્ત્રી કે પુરૂષ, બાળક કે વૃદ્ધ "હાય! શરદી થઇ" એમ બોલે છે અને વધારે તાજુબ થવા જેવું તો એ છે કે નૈસર્ગિક ઉપચારકો પણ તેના (શરદીના) ધ્રાસકા અને હેબકથી ધ્રુજે છે કે કંપે છે. જો કે એમ તો તેઓ ખચિત સમજે છે, કે શરદી એ બીજાં દરદોની માફક રોગનિવારણ લક્ષણ (ચિન્હ) છે, અને ગમે તેવા સંજોગો હોય તોપણ તે અનુકૂળ ચિન્હ છે, અને યોગ્યજ સારવાર કરવામાં આવે, તો જરા પણ નુકશાનકારક નથી, એટલુંજ નહિ પણ શરીરને બહુ ફાયદાકારક છે.

શરદી એ મનુષ્ય જાતને અત્યંત નુકશાનકારક છે, એ વાત તેમના મગજમાં પાઠશાળામાંથી એટલી બધી સજ્જડ જડ (ઘર) ઘાલી બેઠેલી હોય છે કે તે વાત તેમના મગજમાંથી કાઢી નાંખવી અશક્ય થઇ પડે છે.

ઓ ઇશ્વર! તું કોઇ ડાહ્યા અને ઐશ્વરિક વક્તૃત્વશક્તિ ધરાવનારા સિદ્ધ અને મહાન્ પુરૂષોને દુનિયામાં મોકલ, કે તેઓ મનુષ્ય જાતના હૃદયમાં શરદી, પ્રકાશ અને હવાનો ખોટો ભય પેસી ગયો છે તે ભયને દૂર કરે. ખરેખર તો શરદી, હવા ને પ્રકાશ એ ત્રણે મનુષ્ય જાતનું શ્રેય અને હિત કરનારાં છે, અને તે ઘણા દુઃખિયારાને સુખી અને તંદુરસ્ત કરી શકે અને ઘણા મનુષ્યનાં જીવનનો ઉદ્ધાર કરે.

હવા અને પ્રકાશના પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય જાત એ સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રાણી છે, માટે હવા ને પ્રકાશ તેની જીંદગી માટે ખાસ ઉપયોગનાં તત્ત્વો છે. કુદરતની ઇચ્છાનુસાર તેણે રાત્રિ દિવસ અને શિયાળો ઉનાળો નગ્નાવસ્થામાં વિચરવું જોઇએ.

પણ આ બાબતમાં મનુષ્યે લાંબા વખતથી કુદરતી નિયમનો ભંગ કર્યો છે, તેથી કુદરતી જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એજ વધારે અગત્યનો અને સત્વર જરૂરનો ઉપાય છે. મનુષ્ય હવા અને પ્રકાશનો અગણિત લાભ ઉઠાવવાને પૂરતા વખત સુધી પોતે નગ્નાવસ્થામાં રહેવાને જોઇએ તેટલો પ્રયાસ કરી શકતો નથી એ શોચનીય છે.

આ વિષયમાં મનુષ્ય વધારેમાં વધારે કેટલું કરી શકે છે? રાત્રિ ને દિવસ અને શિયાળા તથા ઉનાળાથી વધારે લાંબો વખત નગ્નાવસ્થામાં તે ક્યાંથી રહી શકે?

મનુષ્યના શરીર ઉપર સૃષ્ટિના આરંભમાં વાળ હોવાથી અને હવે તે રૂવાંટીવાળા વાળ જતા રહેવાથી તે કપડાં વગર રહી શકે નહિ એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. અપવાદરૂપી વ્યક્તિ જેવાં માત્ર થોડાંજ પ્રાણીઓ વાળમય હોય છે. મનુષ્ય અને બીજાં કેટલાંક પ્રાણીઓ અદ્યાપિ પર્યંત જે થોડી ઘણી અથવા તદ્દન નગ્નાવસ્થામાં રહે છે તે વાળ વગરનાં છે. હાથ, કપાળ, ગરદન અને શરીરના બીજા અવયવો જે અત્યાર સુધી કપડાં વગર રહે છે તે વાળ વગરનાં છે. મનુષ્ય એ પ્રાણીઓમાં સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રાણી છે તેથી કુદરતે તેને વાળ વગરની ત્વચા આપેલી છે. આનું કારણ એ છે કે હવા અને પ્રકાશ જે જીંદગીના રક્ષક છે તેની સાથે તે નિકટના સંબંધમાં જેમ બને તેમ વધારે આવે. આમ ન થવાથી અને કપડાં પહેરી રાખવાથી બિચારા મનુષ્યને વધારે સહન કરવું પડે છે અને નગ્નાવસ્થામાં રહેવાથી આરોગ્યનું વધારે સંરક્ષણ થાય છે એ નિર્વિવાદ છે.

હવા અને પ્રકાશ એ શરદીઉત્પન્ન કર્તા છે એટલે માણસ જાતની જીવનશકિત ઉપર તેની કેટલી બધી જાદુઇ અસર થાય છે એ વાત સાબિત કરી આપે છે. કારણ હવા અને પ્રકાશ મુખ્યત્વે કરીને શરદીને પેદા કરનાર છે, અને શરદી એ આરોગ્યતાસૂચક ખાસ ચિન્હ છે.

કુદરતે શિયાળાની ઋતુમાં ઠંડીનું નિર્માણ કરેલ છે તેનું રહસ્ય એ છે કે આમ થવાથી ધરતીની અંદરની ગરમીનો થતો ઉભરો તેમજ વનસ્પતિ ને પ્રાણીઓના શરીરની અંદરની ગરમીનો ઉકળાટ શાન્ત પામે અને બેસીલી (Bacilli) બેકટેરીઆ (Bactariae) માઇક્રોબ્ઝ (Microbes) ટયુબરકયુલ્સ (Tubercules) અને એવાં બીજાં જંતુઓ નાશ પામે; અને તેથી આની અસર દર્દીના શરીરમાં મુખ્યત્વે કરીને થવાની જરૂર છે.

મનુષ્યને શિયાળાની ઠંડીના દિવસમાં ખુલ્લી હવામાં નગ્ન રહેવાથી ચામડી ઉપર થતા ખસ વગેરે દર્દોના જંતુઓ નાશ પામે છે અને તેથી આવા રોગો થતા અટકે છે. વળી ક્ષયવાળા દર્દીઓને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન તેમનાં ફેફસાંની અંદર થયેલા જંતુઓનો નાશ કરી શકે છે; કારણ કે એ જંતુઓ પ્રતિકૂળ પદાર્થ જે ત્યાં સડે છે તેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.

તંદુરસ્ત અને મજબુત મનુષ્યના કરતાં નબળા બાંધાના અને દર્દોથી પીડાતા મનુષ્યોને તેમના શરીરની અંદરની ગરમીને શાંત પાડવાની અને જીવનશક્તિને મજબુત કરવાની ખાસ જરૂર છે. માટે આવા લોકોને ગમે તેવી ઠંડી યા ગરમીના વખતમાં કે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ વખતમાં પણ હવા ને પ્રકાશનું સ્નાન કરવાને સમજુત આપવી; કારણ કે એઓ માટે એ ખાસ અને સચોટ ઇલાજ છે.

એક વખત મેં નૈસર્ગિક ઉપચારકને પૂછયું કે જવર જેવાં દર્દોમાં હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો આટલો બધો થોડો ઉપયોગ કરવાનું કારણ શું છે? ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે એના અદ્યાપિ પર્યંત બહુજ થોડાજ પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે તેથી આમ બને છે.

આપણી શાળાઓ અને પાઠશાળાઓમાં ધોરણોનું બંધારણ ઘણા વર્ષનું હોય છે. વૈદક અભ્યાસનો ક્રમ પાંચ વર્ષ સુધીનો છે. વધારે મહાવરો કરવાને માટે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ આથી વધારે વખત ગાળે છે. પણ વિચારવંત નૈસર્ગિક ઉપચારકો જોઇએ તેટલું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી તેથી તેઓ કુદરતી કાર્યક્રમ કે હવા, પ્રકાશ કે શરદીને ગરમીથી થતી અગત્યની અસર, પ્રથમના પ્રયોગો વગર નિહાળી અનુમાન બાંધી શકતા નથી કે હવાને પ્રકાશનું સ્નાન તદ્દન વિક્રિયા વગરનું, સચોટ અસરકારક, આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ખાત્રીબંધ ઇલાજ, અને તીવ્ર તથા દીર્ઘકાળી રોગોપશાંતિને માટે અકસીર અને રામબાણ ઇલાજ છે.

તો પણ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી ડરતા લોકોને તેના સ્નાનથી થતા ફાયદાની પ્રત્યક્ષ પુરવાર કરી આપવા હું તૈયાર છું, કારણ કે, હું અનેક જુદા જુદા રોગો ઉપર હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો બહુ પ્રયોગ કરી ચુકયો છું, અને તેનું પરિણામ હરહમેશ મારી પ્રથમની સમજ પ્રમાણે જ અતિ ઉત્તમ અને સંતોષકારક આવેલું છે.

ઘણે ભાગે દરદીઓ, હવા અને પ્રકાશના સ્નાનની તેમને પૂરતી સમજુતી મળ્યા પછી, રાજીખુસીથી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવામાં પ્રથમથી જ મારી આજ્ઞાનુસાર વર્ત્યા છે.

યુવાન અને વૃદ્ધ લોકો શરીર ઉપર ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાથી યાને બીજી રીતે હવા અને પ્રકાશથી શરીર ઢાંકયું રાખવાથી અતિશય નાજુક બદનના થઇ ગયા હતા, તેઓ પણ એકદમ અને થોડે થોડે હવા અને પવનમાં, વરસાદ અને તોફાનમાં, અને સાધારણ હવામાં ખુલ્લે અંગે ખુલ્લા મેદાનમાં ફરેલા છે.

તેમાંના કેટલાક અશક્તિને લીધે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાની જગા સુધી ચાલી જઇ શકે તેવા નહતા. નગ્ન થવાથી તરતજ તેઓ સશક્ત થવા લાગ્યા, અને ઘેરથી સ્નાનની જગાએ ચાલી આવ્યા તે કરતાં વધારે આસુદાઇથી અને ઝડપથી પાછા ઘેર ચાલી જતા. હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવા આવનારા આ લોકો માત્ર નબળા અને અશક્ત હતા તેટલુંજ નહિ, પણ કેટલાક તો ઘરડા અને પૂજનીય સીતેર વર્ષ ઓળંઘી ગયેલા વયોવૃદ્ધ ડોસા હતા.

તીવ્ર રોગોમાં અને ખાસ કરીને સખ્ત જ્વરમાં હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી દરદીઓને એટલી બધી આનંદવૃદ્ધિ અને મનોબળની વૃદ્ધિ થતી કે તેનાં ધ્રાસ્કો પામેલાં સગાં સંબંધીઓ કાલાવાલા અને આજીજી કરતા તોપણ તેઓ બારી છોડી જરા પણ દૂર હઠતા નહિ અને એક વખતે તો સ્યુમરના ઉષ્ણુતામાપક યંત્રની પંદરમી રેખા સુધીની શીત હવા પણ દરદીના તમામ નગ્ન શરીર ઉપર બારીમાંથી અંદર સડસડાટ ચાલી આવતી હતી છતાં, (તે તદ્દન નિડર રહ્યો હતો.) અડગ હિમતથી ત્યાંથી તે ખસ્યો નહિ.

ખાસ કરીને તીવ્ર જ્વરમાં આરોગ્યતા અને પ્રકૃતિ સુધારક ચિન્હો ઘણીજ ત્વરાથી અને અસરકારક થતાં જેથી દરદીની પાસેના સારવાર કરનારા લોકો અચંબામાં ગરકાવ થઇ જતા.

જંગબોર્નમાં હવા અને પ્રકાશના સ્નાને અતુળ ઉત્સાહ પ્રેર્યો તે શરદ્ ઋતુનોજ મહાપ્રતાપ હતો.

જેમ ગરમ ઓરડામાં ભરાઇ રહેવું એ હવા વગેરેના તોફાનમાં ખુલ્લા બહાર ઉભા રહેવા કરતાં વધારે ખરાબ જણાય છે તેમ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો વિષય છેટેથી અવળો અને કઢંગો ભાસે છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ખરેખર શરીરની ગરમી અને શક્તિનું ઉત્તેજક છે. તેથી તે સ્નાન લેવાનો જેમ વધારે પરિચય થાય તેમ તે લેવામાં સુલભ અને સરળ લાગે છે. ખરેખર હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ઉનાળાના સુંદર પ્રભાતે આનંદદાયક છે. કારણકે એક તો સુંદર પ્રભાતની મનહર્ષિત શીતળતા, બીજી પ્રકાશિત રોશની, વળી વધારામાં શીતળ સ્નાનની જગ્યા પણ મનોહર એટલે તો પછી હવા અને પ્રકાશના સ્નાનની શી બલિહારી ? પણ હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન યથાશક્તિ પ્રમાણે થવું જોઇએ. અને આ સ્નાનનો શિયાળાનો ઉનાળા કરતાં અમૂલ્ય લાભ એ છે કે શરીરની ગરમીની શીતતા વધારે અસરકારક અને ત્વરાથી અનુભવાય છે.

હવા અને પ્રકાશના સ્નાનના વિષયમાં જે મેં યથાર્થ કહ્યું છે તે ઉપરથી હું ધારૂં છું કે કોઇ પણ વિચારવંત માણસને તે સ્નાન કરવામાં જરા પણ નુકશાન નથી; પણ લાભજ છે એવી ખાત્રી પૂરતી રીતે થશે એ નિઃસંશય વાત છે. મહા ભયંકર અને જીર્ણ દરદોમાં હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાથી અતિશય શરદી કે કોઇ બીજો તીવ્ર વ્યાધિ

થઇ જાય તો સારું એવી મારી ધારણા હતી; જો તેમ થયું હોત તો દરદીની તબિયત સુધારવામાં હું તેનો પૂરતો લાભ લઇ શકત, પણ મારા હતભાગ્યને લીધે આવી અનુકૂળતા હજી સુધી મને મળી નથી. જેમ શરદી વધારે થાય તેમ હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ચાલુ રાખવું એ વિશેષ અગત્યનું છે.

આથી જીવનશક્તિ વધારે ઉત્તેજીત થાય છે અને પ્રતિકૂળ પદાર્થો (વિજાતીય દ્રવ્યો) શરીરથી બહાર ફેંકી દેવાની શક્તિ પ્રદીપ્ત થાય છે. વળી તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતી ખોટી ગરમી આથી શીત થઇ જાય છે જેથી કરીને દરદીને કશું દુઃખ કે પીડા થતી નથી, પણ ચેન અને નિરાંત થવાથી આરામ મળે છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારકે ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી સૂચના એ છે કે હવા અને પ્રકાશના સ્નાનના વિષયમાં તેનું પૂરતું અનુમોદન હોવું જોઇએ, અને તેમાં તેનું મન નિશ્ચિંત હોવું જોઇએ. દરદીને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન આપવાનો આરંભ કર્યા પછી દરદીને થતી જતી શરદીથી તે ડરી જાય અને પછી અધવચમાં હવા ન આવે એવી રીતે દરદીને ગરમ ઓરડામાં પૂરી મૂકે અને વધારામાં વળી દવાના ઉપચારો શરૂ કરે તો તેથી દરદીના શરીરની અશક્તિ અને નબળાઇમાં ખચીત વૃદ્ધિ થશે. શરીર બહાર આવતો પ્રતિકૂળ પદાર્થ (વિજાતીય દ્રવ્યો) બંધ પડી જશે અને શરદી દરદીને આરોગ્ય કરવાને બદલે પ્રતિકૂળ થઇ તેની જીંદગીને હાનિ પહોંચાડવામાં અનુકૂળ સાધન થઇ પડશે.

પણ મને હંમેશાં ખાત્રી થઇ છે કે આસ્થા અને શાન્તિ સંસારી પુરૂષોને વશ કરે છે તેથી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન દરેક માણસે પ્રથમ પોતે જાતે અનુભવી પોતાના કુટુંબમાં તેનો પ્રચાર કરવો અને તેમાં ભૂલથાપ ખાનારા મનુષ્યની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાના કરતાં શાણી કુદરત અને તેના સુખાકારી ઉપચારો ઉપર દૃઢ શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ.

પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ પણ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી પોતાને જાદુઇ અસર થવાથી માત્ર ઉનાળામાં નહિ પણ શિયાળામાં ખુલ્લી બારીએ ઘણા ઉત્સાહની સાથે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન અતિ ઉમંગથી લીધાં જાય છે તે જોઇ હું ખરેખર ચકિત થાઉં છું.

હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો વપરાશ લોકોમાં બહુ ઓછો થાય છે તેમાં માત્ર નૈસર્ગિક ઉપચારકોની જ ભૂલ છે; કારણ કે સાધારણ રીતે જનસમાજ કેળવાયલો ન હોવાથી પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવાના ઉપાય યોજી શકતો નથી પણ તેને જેવો ઉપદેશ કરવામાં આવે છે તેનું તાત્પર્ય સમજ્યા વગર તે પ્રમાણે દોરાય છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન રાત અને દિવસ, શિયાળો અને ઉનાળો જરા પણ વિલંબ કર્યા વગર ચાલુ રાખવું અને રાત અને દિવસ નગ્ન રહેવું એ વધારે સ્વાભાવિક અને ઉપયોગી છે. આપણા પ્રદેશના જુના ટ્યુટ્રોનિક લોકો લગભગ તદ્દન નગ્નાવસ્થામાં રહેતા અને બહુમાં બહુ તો ખાંધ ઉપર લટકતું ચામડું રાખી ફરતા. તેઓ કુદરતી ખોરાક ખાતા, તેમજ ફક્ત દુધ ઉપરાંત જંગલનાં ફળ ફળાદિનો આહાર કરતા અને તંદુરસ્ત જાનવરનુંજ માંસ ભક્ષણ કરતા; પણ ખેતીવાડીમાં થતાં ધાન્યોનાં નવાં નવાં બનાવટી ખાણાં કદી ખાતા નહિ, તેમ મદિરાપાન અથવા બીજો કોઇ નિશો કરતા નહિ.

એમ ધારો કે નગ્ન રહેવામાં કોઇ પણ જાતની હરકત નથી; તોપણ હાલના બીકણ અને બાયલા જમાનામાં કયો પુરૂષ હમેશાં નગ્ન રહેવાની હિમત ધરશે? તેથી દરેક માણસે

પોતે પોતાને માટે નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે પ્રસંગ, અને વખતની અનુકૂળતા પ્રમાણે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન કેટલો વખત અને કેટલીવાર તેણે લેવું જોઇએ. ઉક્ત વાક્ય એવું છે કે, "હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન જેમ વધારે લાંબો વખત અને વારંવાર લેવાય તેમ વધારે અનુકૂળ છે."

ખરેખર હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ઓરડામાં લેવાય તેના કરતાં ખુલ્લી રીતે બહાર જંગલમાં લેવાય તે વધારે સત્વર અસરકારક છે. અહીંના જંગલોમાં એવી બેસુમાર જગ્યા હોય છે કે જ્યાં હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન પ્રભાતે નિર્વિઘ્ને લઇ શકાય. આવી જગ્યાઓ ઉનાળામાં વધારે અનુકૂળ પડે. મરજી હોય તો માલવે જવાય તે કહેવત પ્રમાણે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાની ખરી ઉત્કંઠા હોય તો અવસર અને સાધન સુલભ છે.

નહાવાનાં સાર્વજનિક સ્થળો, હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ખુલ્લી જગ્યામાં લેવાને માટે બહુ અનુકૂળ સાધન થઇ પડે છે. ત્યાં મનુષ્ય ગમે તે વખતે નિર્વિઘ્ને મરજી પડે તેટલો વખત નગ્ન નાહી શકે છે. આપણાં સાર્વજનિક નહાવાનાં સ્થળો વધારવાં અને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાની સગવડ કરવી તે કાંઇ વિકટ નથી.

જે પુરૂષો અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ખુલ્લી જગ્યામાં લેવાનો અવસર મળતો નથી તેમણે શિયાળામાં તેમજ ઉનાળામાં ઓરડાની બારીઓ ખુલ્લી રાખી હરહંમેશાં આ સ્નાન કરવું. આ સ્નાનનો આરંભ શીતમાં શીત દિવસેજ કરવો જોઇએ. ખાસ કરીને છોકરાંને તેમના જન્મથી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાનો પરિચય પાડવો અને જો ઓરડામાં સ્નાન આપવામાં આવે તો સવારે સૂર્યોદયે તેમ કરવું વધારે સારૂં છે. તેમને થોડા વખતમાં આનંદ અને મઝા પડશે. આ પ્રમાણે ભવિષ્યની પ્રજા તંદુરસ્ત અને મજબુત થશે. હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેતી વખતે કાંઈ પણ કપડું પગરખાં કે મોજાં પહેરી એ સ્નાન કરવું નહિ.

ખાસ કરીને ઠંડીના સમયમાં હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેતી વખતે ફરવાને દોડવાની કસરત આપણે વિશેષ લેવી જોઇએ.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લીધા પછી શરીરને સંપૂર્ણ ગરમી આપવાની આવશ્યકતા છે અને ઉતાવળે ચાલવાથી યા શારીરિક કસરતથી યા ધરધંધાથી યા ગરમ કામળ શરીરે વીંટી રાખવાથી આ ગરમી સારી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ઠંડી ઉત્પન્ન કરવા માટે લેવાય છે તે ધારવું ભૂલભરેલું છે. બધા પ્રસંગે શરીરને ગરમ કરવા માટેજ હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાય છે; કારણકે એ તો જગપ્રસિદ્ધ છે કે હંમેશાં ગરમ સગડી પાસે બેસી રહેવાથી વધારે ઠંડી વાય છે.

ઓરડામાં નગ્ન રહેવાથી સર્વોત્તમ અસર થાય છે.

આખા શરીરને ચોળી સાફ કરવાવાળું કુદરતી સ્નાન લીધા પછી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવામાં આવે તો લોહી ઉપર સખત દબાણ થવાથી તે ત્વચાની સપાટી ઉપર ભભકતી રતાશથી ધશી આવે છે, અને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન વધારે વખત લેવું બહુ સુલભ થઇ પડે છે. આ પ્રયોગની સંપૂર્ણ સત્યતા એકજ પ્રયોગથી માલમ પડવા લાગે છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવા ઉપરાંત વરસાદમાં ઉઘાડે માથે જવું એ વળી વધારે ફાયદાકારક છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવા ઉપરાંત જ્યારે પ્રસંગ અને અનુકૂળતા હોય ત્યારે ઉઘાડે માથે ફરવું એ જરૂરનું છે.

શરીરે પાણી ચોળ્યા પછી તેમજ માથું ભીંજાવ્યા પછી ટુવાલથી લુછી નાંખવું અને ઉઘાડે પગે જવું તે કુદરતના નિયમથી વિરૂદ્ધ છે માટે તે વર્જ કરવું જોઇએ.

આપણે શક્તિ પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં શરીરને કસરત આપવી જોઇએ.

સૂવાના ઓરડાની બારીઓ રાત્રે શિયાળામાં તથા ઉનાળામાં હંમેશાં ખુલ્લી રાખવી જોઇએ.

સૂર્યસ્નાન એ એક પ્રકારનું હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન છે. તમે જમીન ઉપર—ખાસ કરીને જંગલમાં જમીન ઉપર નગ્ન સુઇ જાઓ, અને સૂર્યનો તાપ જો સખત હોય તો જાળીવાળું વસ્ત્ર પહેરી યા તો શરીરને તાજાં કુણાં પાન અને ડાંખળીઓથી ઢાંકી દઇ તાપથી રક્ષણ કરવું.

વધારામાં તાપ શરીરને ન લાગે તે માટે ભીની માટી શરીરે ચોળવી જોઇએ. સૂર્યના તાપમાં રહેવું તે ખરી રીતે હાનિકારક નથી, પણ તેથી વધારે દુઃખ અને પીડા થાય છે, માટે સૂર્યની ગરમીમાં શરીરને બની શકે તેમ વધારે ઓછું તપવા દેવું એ વધારે સારૂં છે. તેમ છતાં પણ સૂર્યના તાપમાં રહેવાનો પ્રસંગ આવે તો તેનો સરસ ઉપાય એ છે કે ઠંડું પાણી ચોપડવું અને ભીની માટી લગાડવી. હંમેશ વપરાતાં તેલો, મલમો અને લેપો વાપરવા નહિ.

ઉષ્ણ દિવસમાં સૂર્યસ્નાન વધારે વખત લેવું નહિ. થોડી વાર તડકામાં અને થોડીવાર છાયામાં રહીને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવું.

સૂર્યસ્નાન જમીન ઉપર સુઇ લેવું જોઇએ એ ખાસ જરૂરનું છે. તે વખતે ચટાઇ કે બિછાનું પાથરવાનાં નથી. મનુષ્ય એ ભૂચર પ્રાણી છે. મનુષ્ય જમીનના સંસર્ગમાં આવે છે તેથી તેના ઉપર કેટલી બધી અસર થાય છે તે હું વધારે લંબાણમાં કહીશ.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન નગ્ન લેવાની તક ન મળે તો ઓછાં વસ્ત્ર પહેરી ખુલ્લા મેદાનમાં અથવા ઓરડામાં સગવડ પ્રમાણે સ્નાન લેવું એ પણ સારૂં છે. ચહેરાનો સૂર્યના તાપથી બચાવ કરવો જોઇએ.

સૂર્યસ્નાન લીધા પછી આપણે કુદરતી સ્નાનથી શરીરને ઠંડું પાડવું જોઇએ.

હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાં અને ઘરો.

ખુલ્લાં મેદાનમાં આવેલાં અને હવા પ્રકાશ ખુલ્લી રીતે આવ જા કરે એવાં છાપરાં અને ઘરો રાત્રે સુવાના કામમાં વાપરવાં એ તંદુરસ્તી જાળવવાનો સચોટ ઉપાય છે. આવાં ખુલ્લાં હવાવાળાં અને પ્રકાશીત ઘરોમાં રહેવાથી તંદુરસ્તી જળવાય છે, તો પણ તે ઘરોની અંદર આરોગ્ય જળવાય તે માટે ખાસ ગોઠવણ કે આરોગ્યને અનુકૂળ પડે તેવી જરૂરીઆતો રાખવામાં નથી.

આ ઘરો તો માત્ર વરસાદ અટકાવવાને માટે ઉપરથી બાંધેલ છાપરાંવાળાં અને ભીંતો વગન તથા જાળીયાંવાળી ભીંતોવાળાં કરવામાં આવે છે. તોફાન અને વરસાદમાંથી બચાવ કરવ માટે એ ઘરોમાં પડદા રાખવામાં આવે છે. શિયાળામાં પણ આવાં ઘરોમાં ખુશીથી રહી શકાય; કારણ કે અંદરની હવા ઘાસની ભીંતો રાખવાથી, યા ખુલ્લી હવા અને પ્રકાશ છુટી રીતે આવ જા કરી શકે એવા ભીંતોના પડદા રાખવાથી, ગરમ રાખી શકાય છે અને આથી બરફથી પણ બચાવ કરી શકાય છે.

ખરી રીતે જેને આપણે ઘરો કહીએ તેવાં જાડી દીવાલોવાળાં અને ખોડખાંપણ વગરનાં કરવામાં આવે તો અતિ ઉત્તમ છે. પણ ખાસ કરીને લક્ષમાં એટલુંજ રાખવું જોઇએ કે તેમાં બારી, બારણાં અને જાળી, જાળીયાં પુષ્કળ હવા પ્રકાશ સારી રીતે હરી–ફરી શકે તેટલાં રાખવાં જોઇએ. ઉપરાંત છતમાં અજવાળીયાં પણ હોવાં જોઇએ અને જ્યારે બારી બારણાં બંધ હોય ત્યારે આને ખુલ્લાં મુકવાં જેથી અંદરની હવા ચોખ્ખી રહ્યા કરે. જંગલોમાં હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાં ખાસ અનુકૂળ છે.

આપણા શરીરને તાજી હવા મુખ્યત્વે કરીને રાત્રે લેવાની જરૂર છે. કારણ કે તે વખતે પાચનશક્તિની ક્રિયા ચાલુ રહે છે. તેથી આવાં ઘરોમાં રહેવાનું રાખવું એ વધારે અગત્યનું છે. બાગ, બગીચા, જંગલ વગેરેના માલિકોએ હાલના કરતાં વધારે સંખ્યાબંધ હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાં અને ઘરો રહેવા માટે બાંધવાની અવશ્ય જરૂર છે. ભોંયરાં, રસોડાં, સડતાં ચામડાં અને હાડકાં વગેરેની દુર્ગંધ, ઘરો ભલેને જંગલમાં હોય તોપણ તેના ઓરડાની અંદર પ્રવેશ કરી શકે છે. તેમજ ગીચોગીચ ઘરોમાં રહેવાથી અથવા ઉપર નીચે આવેલાં ઘરોમાં ઘણા માણસના રહેવાથી આસપાસની હવા બગડી જાય છે, કેમકે પત્થરની દીવાલોમાં ખરાબ હવાની અસર બહુ વખત ટકી શકે છે. તેથી ઉપર કહેલાં ઘરોમાં તદ્દન ચોખ્ખા કે બગડયા વગરની હવા હોતી નથી. ચોખ્ખી હવા તો માત્ર હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાંમાંજ મળી શકે છે. બધાં દરદો જેવાં કે શરદી, તાવ, કોલેરા, સંધીવા, દાંતના બગાડની વ્યાધિ, તાજો ઘા અથવા ભરનીંગલને માટે ચોખ્ખી હવા એ ચોટ અકસીર ઈલાજ છે.

સંસાર સુખનો પાયો તંદુરસ્તી છે. સંસાર સુખ મનુષ્ય પોતાની તબીયતના પ્રમાણમાં ભોગવી શકે છે. જ્યારે આ વાતનો લોકોમાં પ્રચાર વધારે થશે ત્યારે હવા અને પ્રકાશવાળાં ઘરોમાં રહેવાની અગત્યતા વધશે અને ઘણા લોકો તેવાં ઘરોમાં રહેવાને કબુલ કરશે.

અને જ્યારે આની સંપૂર્ણ ખાત્રી લોકોને થશે અને આની ખરી કિંમત તેમના સમજવામાં આવશે ત્યારે ઉપર કહેલ છાપરાં અને ઘરો તેઓ બાંધશે. ખુલ્લાં મેદાનમાં આવેલાં આવાં સુંદર ઘરોમાં રહેવું યા સુવું તે જરા પણ આશ્ચર્યકારક લાગશે નહિ. એટલુંજ નહિ પણ શહેરનાં કાળાં

અને અંધારાં અને કોઠાર જેવાં ઘરોમાં રહેવા કરતાં આવાં ઘરોમાં રહેવું સર્વોત્તમ છે. શહેરમાંનાં ઘરો ગંધાતી હવાથી ભરપૂર હોય છે.

આથી શરીર નબળું પડી મરણાધીન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ મનની અને તનની અપૂર્ણતા, જન્મનું ગાંડાપણું, દિવાનાપણું, કામ ક્રોધ અને તેથી નિપજતા ગુન્હાઓ અને મહાપાપો, ઇર્ષા, દ્વેષ, ઝગડો, ટંટો અને ટુંકાણમાં દુનિયાની સર્વે ખરાબીનું ઉત્પાદક સ્થાન છે.

ગમે તેટલી થંડી પડતી હોય તો પણ આવાં ખુલ્લાં ઘરોમાં શરીર રહી જવાની કે જકડી જવાની આપણે ધાસ્તી રાખવી જોઇએ નહિ. શીતળ થંડીના સમયમાં પણ આવાં અરણ્યનાં ખુલ્લાં મેદાનમાંનાં ઘરોમાં સુવાથી ખુલ્લી હવા અને પ્રકાશથી આપણને શાંત નિદ્રા આવે છે. ભલેને આપણે ભોંય ઉપર સાદી પથારીપર સુઇએ તોએ શું થયું ? કારણ કે ગામની ગંધાતી અને ગોંધાએલી હવા શ્વાસમાં લેવાના કરતાં તાજી હવા શ્વાસમાં લેવાથી વધારે ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યાં આપણું અને આપણાં કપડાંનું રાત્રે વરસાદ વગેરે હરકતોથી રક્ષણ સારૂં થાય છે.

ખુલ્લી હવામાં નિર્મળ અને ચોખી રાત્રિએ સુઈ રહેવું એ અતિ ઉત્તમ છે અને તે પણ ઘાસવાળાં સાદાં કપડાં કે સણુ કે સાદરીના ભેવનવાળી પથારી પાથરી સુવું જોઈએ. જેથી કરીને ગમે તે વખતે પથારીને એકથી બીજી જગાએ સહેલાઇથી ઉપાડી લઈ જઈ શકાય અને મરજી પડે તેને ઉપયોગ કરી શકાય.

આ ઉપરથી આપણને ચોખ્ખું જણાઈ આવશે કે આપણું વર્તન જો કુદરતને અનુકૂળ હશે તો તેનો બદલો કુદરત શા માટે નહિ આપે? બેશક આપશેજ, કારણકે હવા અને પ્રકાશવાળાં ઘરોમાં સુવું તેના કરતાં ખુલ્લાં મેદાનમાં સુવું વધારે ફાયદાકારક છે. ખુલ્લાં મેદાનમાં આપણે બીન-હરકતે તારાઓ દૃષ્ટિગોચર કરી શકીએ છીએ અને પવનની લહરીઓ મંદમંદ આસપાસ વાય છે. આવી રીતે વ્યતીત થતી સુંદર રાત્રિઓ ખરેખર મનોહર અને આનંદમય છે અને મનની અને તનની બધી અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરી આપે છે. કહ્યું છે કે આપણા વ્હાલા ઇશ્વર, પવિત્ર પગલાંથી તે સમયે જંગલમાંથી ધીમે પગલે ચાલતા જાય છે; કારણ કે આવી સુંદર રાત્રિ ઇશ્વર-ને પણ આનંદ આપે છે તો મનુષ્યને આપે તેમાં શું નવાઈ?

સસલા, હરિણ, સાબર, ડુક્કર અને બીજાં ઇશ્વિરનાં બનાવેલાં પ્રાણીઓ જંગલમાં રહેતા છતાં તેમની આંખોનો પ્રકાશ અને તેજમાં કાંઇ ઘટાડો થતો નથી, બલ્કે વધારો થાય છે. તેમની શારીરિક શક્તિ અને બળ વૃદ્ધિ પામતાં જાય છે, અને ઇશ્વરે અર્પેલી કીમતી બક્ષીસ જે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી છે, તે તેઓ બીનહરકતે અને કાંઇપણ શ્રમ વગર ભોગવે છે. તો પછી આવાં રળીયા-મણાં અને સુંદર અરણ્યમાં મનુષ્ય જો પોતાનું પાથરણ પાથરી સુવે તો તેમાં કાંઇ અતિશયોક્તિ કે હાસ્યજનક હોવા કારણ નથી.

મનુષ્ય આજ પણ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવામાં ગાફલ રહે છે. તંદુરસ્તી એ અમુલ્ય ઇશ્વરી બક્ષીસ છે. તેને મનુષ્ય પોતાના પગ તળે ચગદી કચરી નાખે છે અને તેમ કરી પોતાનાં ઐહિક જીવનને દુઃખો અને રોગોનું ઉત્પાદક કરી કડવું ઝેર જેવું કરી નાંખે છે, અને ઈશ્વિરે આપેલી આ અમુલ્ય બક્ષીસનો એટલો બધો દુરૂપયોગ કરે છે કે તેના સરજનહારને છેવટે તેનો શું જવાબ આપવો એ મુસ્કેલ થઈ પડે છે. પણ આવી રીતે જંગલનાં પ્રાણીઓ પણ વર્તતાં નથી. નીચે જણાવ્યા ઉપરથી તરત ખબર પડશે કે તદ્દન જમીન ઉપર સુઈ રહેવું એ ખરૂં સ્વાભાવિક અને કુદરતાનુસાર ધોરણ છે.

મારે કહેવું જોઇએ કે ભવ્ય અને ભભકાદાર ઘરોમાં રહેવાનાં કરતાં સાદાં નાજુક ઘરોમ રહેવું એ વધારે સારૂં છે. ઘરો ભલેને નાજુકમાં નાજુક હોય પણ સુંદર બાગ બગીચાવાળાં હોય તો તે ઉત્તમ છે. હાલના સમયમાં બંધાતાં ભવ્ય અને બાંધણીદાર ઘરો ખીચોખીચ અને સાંકડા રસ્તામાં કરવામાં આવે છે, તે શારીરિક શક્તિનું રક્ષણ કરવાને બદલે ઉલટું તેનું ભક્ષણ કરે છે.

મોટાં શહેરોમાં લોકોએ સરહદ ઉપર રહેવું એ વધારે સારૂં છે. ઘરો એવી રીતે બાંધવાં જોઇએ કે જેમાં હવા અને પ્રકાશ ખુલ્લી રીતે આવજા કરી શકે અને બારી બારણાં પણ પુષ્કળ હોવાં જોઇએ. પણ આથી એમ સમજવાનું નથી કે બાંધણીના કામમાં બહારની ખુબીઓ વર્જ્ય કરવી જોઇએ નહિ. પણ અહિયાં વધારે સાદાઇ અને કુદરતની અનુકૂળતા તરફ લક્ષ આપવું અવશ્યનું છે.

આપણાં અંગવસ્ત્ર અને કપડાં–કુદરતી નિયમાનુસાર મનુષ્યે નગ્ન વિચરવું જોઇએ. આવી રીતે નિર્માણ થયું છે. અને જો આમ ન હોય તો કપડાં બનાવવાનાં સાધનભુત યંત્રો અને સંચા તેણે શોધ્યા તે પહેલાં સ્વર્ગદ્વાર પોહોંચી ગયો હત. તેથી ખરૂં જોતાં ગમે તે સ્થિતિમાં હોય તોપણ તેણે વસ્ત્ર શરીર પર ધારણ કરવાં નહિ.

આપણાં નગ્ન શરીરને ભલેને આપણે થોડો સમય વસ્ત્રથી ઢાંકીએ, તોપણ તે સૃષ્ટિ નિયમની પ્રતિકૂળ છે. અને તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદ કરવાના કરતાં હાનિ તરત પહોંચાડે છે.

મનુષ્યની તંદુરસ્તીની અસલ ખરી સ્થિતિ તથા તેનું શારીરિક અને ઐશ્વરિક બળ તથા જીંદગીનો દીર્ઘાયુષી સમય તથા સુખના માટે સર્વોતમ અને શ્રેષ્ટ શક્તિઓથી હાલ પણ આપણે અજ્ઞાન છીએ. અને આથી શરીરને કપડાંથી ઢાંકવામાં તથા આમ કરવાથી હવા અને પ્રકાશ સંપૂર્ણ રીતે તેને ન આપવાથી આપણને જે હાનિઓ થાય છે તેનું જરાપણ ભાન નથી.

સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં હાલ વસતા કેટલાક લોકો જેવા કે ફાયરના બેટના વતની હમેશાં શિયાળો અને ઉનાળો નગ્ન રહે છે. થોડા વર્ષ પહેલાં **કેપટન સેમીટ** નામના એક અંગ્રેજનું વૃતાંત વર્તમાનપત્રોમાં છાપવામાં આવ્યું હતું. તે ગૃહસ્થ પોતાની આખી જીંદગી સુધી નગ્ન રહેલ હતા.

હાલના સમયમાં આપણે બધા શા માટે નગ્ન રહી ન શકીએ તેની દલીલ આપવી હું વાસ્તવિક ધારતો નથી. પણ એમ ધારો કે હાલ આપણે બધા નગ્ન રહી ન શકીએ પણ એવાં કપડાં પહેરવામાં શું વાંધો છે કે જેથી વધારેમાં વધારે હવા અને પ્રકાશ શરીરને મળી શકે અને પરસેવાની ક્રિયાને ત્વચામાં વધારે ને વધારે અનુકૂળતા મળે.

હાલ છીદ્રોવાળાં અને જાળીવાળાં પુરૂષ અને સ્ત્રીનાં પહેરવાનાં કપડાં જથાબંધ બજારમાં વેચાવા લાગ્યાં છે. પણ આવાં કપડાં જાળીવાળાં અને ખુલ્લાં હોય એટલુંજ નહિ પણ શરીરપર ચસોચસ ન હોવાં જોઇએ, કારણ કે તેથી શરીરને ઘણી હાનિ થાય છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે.

આપણે એવાં કીમતી કપડાં પહેરવાં જોઇએ નહિ કે જેથી રસ્તે જતા માણસનું ધ્યાન આપણા તરફ ખેંચાય યા આપણે મૂર્ખ અને ફિસીયારીને વળગી રહ્યા કહેવાઇએ, કારણ કે આતો માત્ર મૂર્ખતા સૂચવે છે.

કેટલાએકનું ધારવું એમ છે કે મનુષ્યનું સારાપણું કે મોટાપણું સારાં સુંદર અને કીમતી વસ્ત્રો પહેરવા ઉપર જ છે અને માણસની કિંમત તેણે શરીરે કપડાં પહેરેલાં હોય તે ઉપરથી થાય છે. આતો ગાંડાઈ અને મૂર્ખાઈ બતાવે છે અને આપણને નાસીપાસ કરે છે. પણ આપણે

આશા રાખીશું કે ઇશ્વર ઇચ્છા પ્રબળ થાય અને આ મતમાં કાંઇ ફેરફાર ભવિષ્યમાં થાય અને સારી વસ્તુની ખરી કિંમત આપણે જાણતા થઇએ તો વધારે સારૂં છે.

તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમાનુસાર ઘણાં પેરણો વેચાવા લાગ્યાં છે. મારા મત પ્રમાણે ગરમ અંગવસ્ત્ર પહેરવું એ સારૂં નથી, કારણકે ચામડીને અડતું ગરમ અંગવસ્ત્ર ધારણ કરવાથી ત્વચા વધારે કોમળ અને નરમ થઈ જાય છે. તમે ગમે તે વૈદ્યશાસ્ત્રીને પૂછો પણ તે કોઈ દિવસ તાજા જખમ કે ગુમડાંને ગરમ કપડું લપેટવાની ભલામણ કરશે નહિ. કારણ કે તે વૈદિક નિયમાનુસાર છેજ નહિ. અને જો તે ઘવાએલી યા આજારી ત્વચાને માટે સારૂં છે નહિ તો પછી તંદુરસ્ત ચામડીને અનુકૂળ અને માફક તો ક્યાંથી આવે?

હાલમાં થતાં જાળીવાળાં પેરણ જેવી રીતે જોઇએ તેવાં હજી કરવામાં આવતાં નથી; કારણ કે છિદ્રો બરાબર પહોળાં ન હોવાથી તે પેરણ હોવાથી નાનાં છિદ્રો બંધ પડી તેમાં દોરા ભરાઈ જાય છે.

સણનાં પેરણ બહુ વજનદાર તથા જાળીવાળાં ન હોવાના કારણસર પહેરવા માટે નિરૂપયોગી છે. તેમ કેટલાંક બીજાં પેરણ બહુ ઝીણાં અને પાતળાં હોવાથી શરીરની ત્વચા સાથે ચોટી જાય છે અને તંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર ટકાઉ પેરણ જોઇએ તેવાં તે હોતાં નથી.

પેરણ ખરીદતી વખતે યા બનાવતી વખતે આ બધી સૂચના લક્ષમાં રાખવી જોઇએ; કારણ કે તે વધારે અગત્યનું અંગવસ્ત્ર છે.

જરર્મનીમાં મહરનાં પેરણ કરવામાં આવે છે. આ પેરણ તેના બનાવનાર મારી કહેલી કેટલીક સૂચના લક્ષમાં રાખી બનાવે છે.

આવાં પેરણ લોકપ્રિય છે અને દરેક રીતે કપડાંની ખામી પૂરી પાડે છે. તે કપડું બહુ જાળીવાળું તેમજ બહુ પાતળુ હોતું નથી; જેથી શરીરની ત્વચા સાથે ચોંટી ન જાય. તે મલાઇના રંગે હોય છે અને ધોળું દુધ જેવું થઇ શકે. એનો નમુનો જોવાથી આ બધી વાતની પુરવાર સહેલ થઇ પડશે

હાલનો લોકોનો પહેરવેશ આમ શરીરને હાનિ કરે છે તે ઉપરાંત પગને બહુ નુકશાન કરે છે. શરીરના બધા ભાગોના કરતાં પગવાટે વધારેમાં વધારે કચરો કે મેલ પરસેવારૂપે શરીર બહાર આવે છે, આથી એમ જણાશે કે પગ ઘણો વખત ઉઘાડા રાખવા જોઇએ. પણ કમનસીબે હાલનું વર્તન તે કરતાં પ્રતિકૂળ છે. પગને ચામડાના ચસોચસ જોડામાં દાબી નાંખવામાં આવે છે. અને આમ કરવાથી આપણા શરીરને ઘણું નુકશાન અને હાનિ પહોંચે છે.

ચામડાના જોડા ચસોચસ પહેરવા જોઇએ નહિ. ચામડાના જોડા કરતાં જો કંતાનના હોય તો શરીરને વધારે અનુકૂળ પડે છે. રબર અને ચામડું શરીરને પ્રતિકૂળ છે. રબરનાં લટકણીયાં વગેરે પહેરવામાં વાપરવાં નહિ. ઝીણા કપડાના મોજા ઉનના ગરમ મોજા કરતાં વધારે સારા છે.

હાથના મોજા ભૂલેચૂકે પહેરવા નહિ કારણ કે તેથી ઘણું નુકશાન થવા સંભવ છે; અને કદાચ સમયની રીશીઆરીને આધીન થઈ મોજા પહેરવાજ પડે તો દોરા અને જાળીવાળા મોજા પહેરવા જોઇએ; લટકણીયા પણ નરમ મજબુત કપડાના જોઇએ. જરર્મનીના લોકો આવાજ મોજા પહેરવા માટે વાપરે છે. આ ઉપરાંત લોકોને ઉઘાડે પગે પણ ચાલવું અવશ્યનું છે. લોકોનું લક્ષ ખેંચ્યા વગર ઉઘાડે પગે ચાલીએ તેથી પહેલાં બીજા વહેમો ઘણા છે તે પણ જોવા જોઇએ. તે ખોટા વહેમોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, અને હિંમતથી આગળ વધી લોકોને વર્તનથી કહેવા કરતાં

કર્યું સારૂં એ કહેવત પ્રમાણે દ્દષ્ટાંત રૂપ થવું જોઇએ, કારણ કે આપણે એક સાચી અને અગત્યની બાબતની સત્યતા વર્તનદ્વારા દર્શાવી આપીએ છીએ. હાથી પછવાડે કુતરાં ભસે પણ તેની તેને દરકાર હોતી નથી તેમ આમાં આત્મભોગ આપવાનો છે, અને જો આપણે હિંમતથી આત્મભોગ આપી સ્વાર્થનો ત્યાગ કરી કાંઈ પણ કામ માથે લઇશું તો તેમાં સહાય કરવા સુઝાવરો બેસુમાર સહેલાઇથી મળી શકશે અને આપણું કામ નિર્વિઘ્ને પાર પડશે.

જો આપણને શહેરના રસ્તા ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલતાં શરમ લાગે તો જ્યારે ગામ બહાર ફરવા જઇએ ત્યારે તો અવશ્ય ચાલવુંજ જોઇએ કારણ કે આમ બહાર ચાલવાથી ધીમે ધીમે ખોટી લોકલાજ અને શરમ ઓછી થશે અને થોડા વખતમાં શહેરમાં પણ ઉઘાડે પગે ચાલતાં બીલકુલ શરમ લાગશે નહિ. કદાચ બહાર જતાં ઉઘાડે પગે ચાલતાં શરમ આવે તો પણ દરેક માણસે પોતાના આંગણામાં, ઘરમાં કે ઓરડામાં ઉઘાડે પગે કે બહુતો ચંપલ પહેરીને ચાલવું જોઇએ, આથી એક જાતનો મનને આનંદ થશે.

ખુલ્લી સપાટ પહેરવી કેમ સારી નહિ લાગે એ મને નવાઇ જેવું લાગે છે. આગળના ગ્રીક લોકો અને રાજાઓ જેના ચંપલ સાથે ફોટા લેવામાં આવ્યા છે તે તેવા પોશાકમાં બહુ સારા લાગે છે. હાલની ચંપલમાં બહુ ખામી છે, તેથી બહુ વખત પગને હાનિ થાય છે. જંગૅાનની ચંપલ મારી સમજુતી પ્રમાણે કરવામાં આવી છે તેથી પગ ઘણો છૂટો રહે છે, અને પહેરવામાં બહુ સારી અને સાદી છે.

આગળના જુના જમાનાના લોકો ઇજાર પહેરવાથી બહુ વિરૂદ્ધ હતા. એટલે સુધી કે જે લોકો ઇજાર પહેરતા તે લોકો જંગલી તરીકે ગણાતા. અને સુરવાળો નીચે ટુંકી ઇજાર એક જાતનો સારામાં સારો પોશાક ગણવામાં આવતો.

તોપણ હાલના જમાનાના લોકો હાલની પહેરાતી સુરવાળને બદલે તે વખતના લેંઘા કે મોટા સાદા ઝભા પહેરવાનું કબુલ કરશે નહિ. તેઓની મરજી વિરૂદ્ધ ફરજ પાડવી તે સહેલ વાત નથી પણ ખરૂં જોતાં માણસોએ ઘુંટણ ઉપર પહેરાતા અને બંધાતા બૅન્ડેજ વગેરે પહેરવાના કામમાં વાપરવા નહિ.

સ્ત્રીઓ છોકરીઓ અને નાની બાલકીઓએ આવા બેન્ડેજીઝ અને લેંઘા શા માટે પહેરવા જોઇએ એનું કારણ મારી સમજશક્તિ બહાર છે. હુ કાંઇ એ રિવાજ કાઢી નાંખવાને માટે કહેતો નથી પણ હું મારા અનુભવ પ્રમાણે ખાતરીથી એટલું તો કહી આપુંછું કે, કેટલીક સ્ત્રીઓને નડતી નડતરો, ગર્ભસ્થાનની મુસ્કેલીઓ, સુવાવડનાં દર્દો, વાયુનાં દર્દો વિગેરે બીજાં કેટલાંક ગંભીર દર્દો જો, તે પહેરવામાં આવે નહિ તો અદસ્ય થઈ જાય, કારણ કે આમ કરવાથી પેટ અને બીજાં શરીરનાં અવયવો ઉપર ખુલ્લી હવા આવજાવ કરી શકતી નથી.

આ ઉપરથી જેની મરજી થાય તે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કરે તો સારૂં; કારણકે સત્ય વાત વાંચકવર્ગ આગળ મુકી છે અને અનુકરણીય વર્તન દરેકના હાથમાં છે. ગોર પરણાવી આપે પણ ઘર ચલાવી આપે નહિ.

આપણા સ્ત્રી વર્ગના પોષાકમાં એક નવું ભૂત પેશી ગયું છે, તે તંગ ચોળીઓ છે; અને શરીરને એટલી બધી તંગ અને ચસોચસ બેસતી પહેરવામાં આવે છે કે અસલના વખતના રીબાવી મારવાના ઓજારો, કે જેથી તે વખતના લોકોનું ઘાતકીપણું જણાઈ આવે છે તે હથીયારો

પણ એટલાં બધાં ચસોચસ અને તંગ નહોતાં. આ ઓજારો તે વખતમાં મહા પાપી ગુન્હેગારોને શિક્ષા કરવામાં વપરાતાં હતાં. આ ગુન્હેગારોને બાંધીને શિક્ષા માટે લાવવામાં આવતા હતા. આપણાં બૈરાં છોકરાં આવીજ તંગ અને ચસોચસ ચોળી પહેરે છે તે એટલે સુધી ચસોચસ હોય છે કે શ્વાસ લેવો પણ મુશ્કેલ થઇ પડે. અને આથી તેઓ જાણીબુઝીને પોતાના ઉપર મુશ્કેલી વ્હોરી લે છે. એ સમજવું ઘણું ગહન અને મુશ્કેલ છે કે તે શા માટે તેમ કરતાં હશે.

આ દુઃખ સહન કરવાને સ્ત્રી વર્ગ ટેવાઈ ગયેલો હોય છે જેથી તે સ્વાભાવિક છે એમ તેમને લાગે છે. પણ ખરૂં જોતાં રીબાવી મારવાના સંચા જેટલુંજ આવી તંગ ચોળી ને પોલકાથી દુઃખ થાય છે.

આવાં તંગ અને સાંકડાં પોલકાં ન પહેરવા માટે બહુ કહેવામાં આવ્યું છે અને લખવામાં પણ આવ્યું છે. પણ **પત્થર પર પાણી,** તેમ કોઈ ગણકારતું નથી. માટે આ વિષય વધારે ચર્ચી મારો કીમતી વખત નકામો ગાળવા મારી ઇચ્છા નથી. પણ એટલું તો ભવિષ્ય હું ભાખી આપુછું કે જ્યાંસુધી, વાયુનાં દરદો, બધી જાતની નબળાઇ અને આથી નિપજતાં દુઃખો આનંદ અને સુખ માની લેવામાં આવશે, કબરમાંથી કાઢી લાવ્યા જેવા પીળા પંજર જેવા ફીકા ચહેરાને રૂપાળા અને કાંતિવાન ગણવામાં આવશે, ત્યાંસુધી આ ચોળી ને પોલકાં પહેરવાનો રિવાજ બંધ પડશે નહિ.

આ મૂર્ખાઇની સ્ત્રી જાતિ જ્યારે પુરેપુરી શિક્ષા ભોગવી રહેશે ત્યારે કુદરતનો નિયમ તેમના સમજવામાં આવશે અને તે નિયમને અનુસરશે.

હાલમાં લટકણીયાં અને એવાં બીજાં કેટલાંક સાધનો કરવામાં આવ્યાં છે કે જેથી બૈરાં તેમની મરજી હોય તો ખુલ્લા પહોળા પોશાક પહેરી શકે. અને આવા પોશાકથી શરીરને કોઈ પણ જાતનું દબાણ કે લોહીના ફરવામાં કોઇપણ જાતની નડતર આવતીજ નથી.

પ્રુશીયાની મહારાણી લ્યુઝીના નામ ઉપરથી **લ્યુઝીન લીબાસ** ખરેખર તંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર કરવામાં આવે છે. જાડું કપડું જેમાં છોકરાંને જન્મ થયા પછી સુવાડવામાં આવે છે અને જેથી છોકરાંને પ્રથમથીજ ઘણું નુકશાન થાય છે તે હાલ કાઢી નાંખવામાં આવે તો વધારે સારૂં, કારણ કે હાલ તેમ કરવાનો સમય છે. જુવાન પુરૂષોના કરતાં બાળકોમાં ચૈતન્ય શક્તિ અને શારીરિક ગરમી વધારે હોય છે. પુખ્ત વયના પુરૂષો કરતાં તેઓ નગ્ન ઘણા વખત સુધી રહી શકે અને હવા સહન કરી શકે છે.

બચ્ચાંઓને કુદરત એવી પ્રેરણા કરે છે કે જેથી તેઓ વખતો વખત કપડાંને કાઢી નાખવા ઇચ્છા બતાવે છે. જ્યારે જાડાં કપડાંના બંધ અને કપડાં શરીર ઉપરથી કાઢી નાખવામાં આવે છે ત્યારે બાળકો બહુ ખુશી અને આનંદી દેખાય છે. જો આમ છે તો આપણે કુદરતનો પોકાર સાંભળવો જોઇએ અને તે પ્રમાણે વર્તન કરવું જોઇએ. અને છોકરાંને બની શકે તેમ વધારે વખત નગ્ન હરવા ફરવા દેવાં જોઇએ કારણકે તેમ કરવું તે કુદરતી નિયમાનુસાર છે. અને કપડાં પહેરાવવાં તો આછાં અને ઝીણાં કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ.

વ્હાલી બહેનો અને માતાઓ જો તમે તમારાં બચ્ચાંને વસ્ત્રો પહેરાવવામાં બહુ કાળજી બતાવી કામ કરશો તો તમારાં બચ્ચાં હમેશાને માટે તમારાં આભારી રહેશે અને તેમનો આનંદ અને આભાર તમારા તરફ એટલો બધો થશે કે તે જોઇ તમને આશ્ચર્ય લાગ્યા વગર રહેશે નહિ.

બચ્ચાંને ઉઘાડે પગે હરવા ફરવા દેશો તો તેમને બહુ આનંદ થશે. આ વગર પૈસાનો મફત મળતો આનંદ તેઓ પાસેથી શા માટે ખુંચી લેવો ? ખરેખર તેમ કરવા કાંઇ પ્રયોજન નથી. કારણકે તેમ કરવાથી એક તો પૈસાનો ખર્ચ અને બીજું નાનપણમાં થતાં હાલનાં દર્દો અને અચાનક મરણશરણમાંથી આપણે તેને બચાવી શકીએ છીએ. અને જો આમ કરવામાં આપણે ખરૂં કરતા હઇએ તો તેઓ ભવિષ્યમાં આપણને એટલી બધી ચિંતા, પીડા, દુઃખ અને સંકટનું કારણ થઇ પડે નહિ.

વ્હાલી માતાઓ! તમે અણસમજુ રીતે તમારાં વ્હાલાં અને માનીતાં બચ્ચાંઓને શા માટે પીડો છો અને આ સૃષ્ટિનું સ્વર્ગસુખ જે તંદુરસ્તી છે, અને કુદરતી નિયમાનુસાર સહજ વર્તન રાખવાથી જે મળી શકે છે, તે સુખ તેમને ભોગવવા દેવાની ના પાડો છો, અને તેમાં વચમાં આવો છો? કારણકે તમારા તેમ કરવાથી તમે તેનું સુખ ખુંચાવી લ્યો છો એટલુંજ નહિ પણ અસહ્ય દુઃખ અને પીડા જે આખી જીંદગી સુધી તેમને છોડતી નથી તે વધારામાં આપો છો. આમ કરવાનો હેતુ શું છે તે મારી મગજશક્તિ સમજી શકતી નથી. તે સમજવાને પ્રયાસ નિરર્થક અને વ્યર્થ છે.

તમે શેરીમાં તપાસો, જુઓ અને તમને માલૂમ પડશે કે ગામના રસ્તા ઉપર રખડતાં છોકરાં અને ગરીબનાં બચ્ચાંઓ ઉઘાડે પગે, ઉઘાડે શરીરે યા આછાં વસ્ત્ર પહેરીને અને શરીરમાં પવન ખુલ્લી રીતે હરકત વગર આવજા કરી શકે તેવી જાળીવાળાં અંગરખાં પહેરીને રખડે છે, દોડે છે, હરે ફરે છે, તેઓ કેવાં આનંદી અને તંદુરસ્ત છે. અને આવું જો તમે તમારી આંખોથી પ્રત્યક્ષ જુઓ છો તો તમારાં છોકરાંને નગ્ન અને ઉઘાડે પગે રહેવા દેવામાં તેમની તંદુરસ્તી બગડશે એવો કાંઇપણ શક મનમાં લાવવા તમારે કારણ નથી.

બાળ અને વૃદ્ધ બંને માટે આવીજ રીતે ઉઘાડે માથે જવું એ વધારે સારૂં ધોરણ છે. તમે કોઇને સલામ કરતી વખત યા કોઇ ગુજરી ગયું હોય કે એવા દિલગીરીના બીજા કોઇ પ્રસંગમાં તમારી ટોપી ઉતારી નાંખોછો. વધારે બારીકીથી તપાસીને જોશો તો માલૂમ પડશે કે મગજ મનુષ્યની બુદ્ધિનું સ્થાન છે અને એ કારણસર તેને ઢાંકી રાખવું ઇશ્વરી ફરમાનથી વિરૂદ્ધ કુદરતી નિયમથી પ્રતિકૂળ છે અને આથી મહા ગંભીર પાપમાં પડવા જેવું છે. ગંભીર અને શાંત પ્રસંગના વખતમાં આપણે ખાસ ઇચ્છાથી પોતાને પાપ કરવામાંથી દૂર રાખીએ છીએ.

કુદરતે પ્રથમથીજ મનુષ્યના માથાને લાંબા ઉડતા અને ગુચ્છાવાળા વાળથી શણગાર્યું. આવા વાળો, સુંદર અને સોનેરી ગુચ્છા અને સેરોથી સ્ત્રીના સુંદર શરીરને ઢાંકવું જોઇએ. પણ માણસ આ અજાએબ જેવો કુદરતી શણગાર કે જે તેના માથાને ખુબસુરતી આપે છે તેનો દુરૂપયોગ કરે છે, તે તેનો નાશ કરે છે એ ખરેખર મૂર્ખતા અને ગાંડાઇનું ચિન્હ છે. જીસસક્રાઇસ્ટે કોઇ દિવસ માથાપર મુગટ કે બીજો કાંઇ શણગાર પહેરેલો ન હતો. તેનેતો માત્ર ઝાડપાનના મુગટથી શણગાર્યું હતું. માથાને જેમ સજ્જડ ઢાંકીએ તેમ વાળને વધારે નુકશાન થાય છે અને આખરે વાળ નાશ પામે છે.

આથી આપણને જણાશે કે વાળ જે માથાનો શણગાર છે તેનો આવી રીતે નાશ કરવાથી આપણા શરીરની ખુબસુરતી વધારવાના કરતાં ઘટાડીએ છીએ. કારણ કે ટાલ પડી ગએલ વાળ વગરનું માથું એ ખુબસુરતીનું ચિન્હ કહી શકાયજ નહિ.

માથા ઉપર પહેરવાની ટોપીઓ અને ટોપ હલકા અને જાળીવાળા તેમજ તેની અંદરના ભાગમાં ચામડા વગરના હોવા જોઇએ અને તેની અંદર કપડાં યા ઉનની પટીઓ રાખવી જોઇએ. પણ ગમે તેવી ટોપી પહેરો તો પણ જ્યારે અવકાશ હોય ત્યારે ઉઘાડે માથે હરવા ફરવાનું રાખવું અવશ્યનું છે.

આપણાં પોતાનાં ઘરોમાં અને ઓરડા, ઓસરીમાં ઉઘાડે માથે ફરવું અગત્યનું છે. અને શહેર બહાર વસ્તી વગરના ભાગમાં હોઇએ ત્યારે ઉઘાડે માથેજ ફરવું.

જો આ બધું ગ્રહણ કરીને મનુષ્ય ઉઘાડે માથે ઉઘાડે પગે અને ખલાસીની પેઠે ઉઘાડી છાતીએ હરવા ફરવાનું કબુલ કરશે તો તેને બહુજ ફાયદો થશે. કારણ કે તેનું વર્તન નૈસર્ગિક હોવાથી તેમ થવું સુલભ છે. અને જીર્ણ રોગો અને વ્યાધિઓથી આખરે સહજ મુક્ત થઇ શકશે.

તોપણ આનો ભાવાર્થ એવો નથી અને મારી કહેવાની મતલબ એવી નથી કે આપણે એવાં આછાં અંગ વસ્ત્ર પહેરવાં કે જેથી આપણને શરદી લાગી શરીરને વ્યાધિ નડે અને દુઃખ થાય.

આપણે જો દરેક રીતે નૈસર્ગિક જીવન ગાળીશું તો આપણી શારીરિક ગરમી એટલે દરજ્જે વધી પડશે કે કપડાંથી કંટાળો પામી આપણે રાજીખુશીથી કપડાંને શરીરથી દૂર ફેંકી દઇશું અને આવી યુક્તિથી આપણે કપડાં વગર ચલાવી લઇશું એટલુંજ નહિ પણ કપડાં આપણને અળખામણાં લાગશે.

કોઇ માણસનો નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાનો વિચાર થશે ત્યારે તેને સ્વાભાવિક રીતે જુદી જુદી જાતનાં કપડાં, સરસામાન, ઘરવાખરો વગેરે જેથી અત્યાર સુધી આનંદ અને સુખ મળતું અને ભવિષ્યમાં તેનો ત્યાગ કરવો એ બહુ દુર્ઘટ લાગશે પણ તેમાં ડરવા જેવું કાંઇ નથી.

ભલેને માણસ પોતાનાં કપડાં પહેરે અને બીજાં સુખનાં સાધન ભોગવે. પણ નૈસર્ગિક જીવન ગાળવામાં અને કુદરત પ્રતિ પુનરાવર્તન કરવામાં હાલના સુધારા વધારાના અને નકામા, બોજારૂપ થઇ પડેલ સાધનો તેને કાંઇપણ સુખ આપશે નહિ એટલુંજ નહિ પણ ઉપદ્રવનું કારણ થઈ પડશે અને આથી તે રાજીખુશીથી તેનો ત્યાગ કરશે અને સાદી નિરાળી સ્વતંત્ર જીંદગી ગાળવામાં તેને ખરો આનંદ અને સુખ લાગ્યા વગર રહેશે નહિ.

આ બધું ધ્યાનમાં લઇને કુદરતપ્રતિ પુનરાવર્તન કરવું અવસ્યનું છે. આથી આપણને સહજ આનંદ અને ખુશી પ્રાપ્ત થશે અને સાદી અને બેપરવાઇ જીંદગી ગાળવા શક્તિમાન થઇશું.

હાલ આપણે કપડાં પહેરીએ છીએ તેનું મુખ્ય કારણ આપણું હિચકારાપણું છે અને લોકોમાં કપડાં વગર હરવાફરવાથી અપમાન થાય અને અનેક અડચણો ઉભી થાય તે ન થવા દેવા માટે પહેરીએ છીએ. માત્ર આટલોજ ઉપયોગ છે નહિતો તે આપણને બીજા કશા કામનાં નથી.

આપણું એ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે કે આપણે કપડાંના ડીમાકથી યા ચકચકાટથી બીજા ઉપર જાદુઇ અસર કરી શકીએ કે આપણામાં કિંમત હોય તેના કરતાં વધારે જવેરાત બતાવી શકીએ.

આમ થવાથી આપણને કપડાં પહેરવા માટે કાંઇ ચિંતા રાખવી પડશે નહિ અને આપણને કપડાંની અત્યારે જે અગત્ય જણાય છે તે જણાશે નહી અને તેનો મોહ મટી જશે. આથી એક મોટી નડતર દૂર થશે. આપણો લુગડાં પહેરવાની ટાપટીપમાં જતો વખત પણ બચશે ને આપણા વિચાર તેના તરફ ન જતાં બીજી બાજુ તરફ વળશે અને આથી એક મોટી મુસ્કેલી ટળી જશે.

આપણે વેઢ વિંટીઓ, કડાં, સાંકળો અને શરીરનાં બીજાં આવાં આભૂષણો શરીર ઉપર અને તેની આસપાસ લટકાવતાં બંધ પડી જઇશું.

આ સૃષ્ટિનું રક્ષણ કરનાર અને જીવન આપનાર **ઇસુખ્રિસ્ત** પોતાના શાગરિદોને કહી ગયા છે કે બે ડગલા પહેરો નહિ. જે બે ડગલા પહેરતો હોય તેને યોગ્ય છે કે તેમાંનો એક ડગલો જેને ન હોય તેને આપે.

તે મહાન પુરૂષે મનુષ્યનું વર્તન કુદરત પ્રતિ ન કરાવ્યું હોત તો અને તેમને નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાનો બોધ ન આપ્યો હોત તો તેની પહેલા અને પાછળના ડાહ્યા માણુસોએ લોકોને વધારે સુખી અને પરમેશ્વરના વહાલા બનાવવામાં જેમ ભૂલ ખાધી છે તેમ તે પણ ખાત. જે ડાહ્યા ફીલૉસૉફરોએ કુદરતના આ હકો ને નિયમો સ્વીકાર્યા નથી તેઓ પોતે અને તેમનું શિક્ષણ આજે અંધારામાં ભૂલાઇ ગયું છે તેમજ મહાત્મા જીસસ ક્રાઇસ્ટ અને તેની શિક્ષા પણ ભુલાઇ ગઇ હોત.

તે મહાન પુરૂષના સમયમાં એક નાની જાતિ હતી, જેને સમકાલીન પુરૂષો "એસેનીઝ"નું નામ આપે છે અને તેમનું વૃત્તાંત **જોસેફસ અને ફીલો** નામના ઇતિહાસકાર લખે છે. આ લોકો બધી રીતે નૈસર્ગિક જીવન થોડો વખત સાધુ તરીકે જંગલોમાં યા પર્વતો ઉપર ગાળતા અને આમ સુખી અને આનંદી જીંદગી પૃથ્વી ઉપર ભોગવતા. રોગ અને દુઃખથી મુક્ત હતા અને આવી જીંદગી ગાળી સ્વર્ગ પ્રાપ્તિ માટે સહેલાઇથી તૈયારી કરતા.

ઇતિહાસકારના કહેવા પ્રમાણે આ પવિત્ર પુરૂષોની શિખામણ મહાન પુરૂષ **ઇસુખ્રિસ્ત**ની શિખામણને એટલી બધી મળતી આવે છે કે જો આપણે ખ્રિસ્તી ધર્મનું નવું પુસ્તક વાંચીશું તો પવિત્ર અને ચોખ્ખા હૃદયના માણુસને શંકા થશે કે ઇસુખ્રિસ્ત એ એસેનીઝ લોકોમાંથી તો નહિ હોય ? બ્રહ્મજ્ઞાનીઓ પણ આમાં સંમતિ આપે છે.

વધારામાં જો આપણે એસેનીઝ લોકોનો વૃત્તાંત જોઇશું તો માલૂમ પડશે કે તેઓએ દરેક જાતની મોજશોખનો ત્યાગ કર્યો હતો અને શરીરના આભૂષણ તરીકે માત્ર એક ધોળો ઝભ્ભો પહેરવામાં વાપરતા. આ ઝભ્ભો શરીર ઉપર પહેરવાના વસ્ત્રની ગરજ સારતો. આ લોકો કપડાં પહેરી ખૂબસુરતી બતાવવા કે લોકોનો કપડાંથી સારો વિચાર મેળવવા કે તેમના મન ઉપર આથી જાદુઇ અસર કરવા ઇચ્છતા નહોતા. અને આથીજ તેઓ એકજ ઝભ્ભો જ્યાં સુધી ફાટી જતો અને પહેરવાના કામ માટે નિરૂપયોગી થતો ત્યાં સુધી પહેરવામાં વાપરતા, અને બીજો ઝભ્ભો ખરીદતા નહિ.

ખરેખરી રીતે તપાસીએ તો મહાન પુરૂષ ઇસુખ્રિસ્તનાં વચનો " જેની પાસે બે ડગલા હોય તેને યોગ્ય છે કે તેમાંથી એક ડગલો જેને ન હોય તેને આપવો " એનો ગૂઢાર્થ એસેનીઝ લોકોના વિચારાનુસાર છે અને શબ્દાર્થ પ્રમાણે વર્તનમાં મુકવામાં આવતું હતું. વાસ્તવિક જોતાં ખ્રિસ્તી લોકોએ પોતાનાં વધારાનાં કપડાં ગરીબ મુફલીસ લોકોને આપવાં જોઇએ. અને એકજ ડગલો પોતાની પાસે પહેરવા રાખવો જોઇએ.

હાલના સંજોગો અને વિચિત્ર સમયમાં કુદરતી નિયમાનુસાર કપડાં પહેરવાનું કેટલે દરજ્જે રાખવું, યા મહાન ઇસુખ્રિસ્તનાં ઉમદા અમૃતરૂપી વચનો જે હમેશાં લાભકારી છે તેનું અનુકરણ કેટલે દરજ્જે કરવું, યા હાલની ફેશનની ફીસીયારી અને ફેશનના ગુલામ ન બની જઇ સાદાઇ અને સ્વતંત્રતા કેટલે દરજ્જે પાળવી એનો સર્વ આધાર દરેક માણુસના દૃઢ નિશ્ચય ઉપરજ છે.

પણ નવાં કપડાં ખરીદતી વખતે એટલું તો આપણે અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવુંજ જોઇએ કે તે તંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર હોવાં જોઇએ અને ખાસ કરીને સ્ત્રી વર્ગનાં કપડાં ખરીદતી વખતે તે સાદાં અને ટકાઉ હોય તોજ ખરીદવાં. આ બધું જે કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપર વિચાર કર્યાથી જણાશે કે સાદાં કપડાં હાલની ફેશનની ગાંડાઇનાં ડોળડીમાક કરતાં શરીરની કાન્તિ અને ખુબસુરતી વધારનાર છે.

જે સ્ત્રીઓ સાદાં અને હલકાં કપડાં પહેરવાં પસંદ કરશે અને ફેશનની ફીસીઆરીમાં ગાંડી બની નહિ ગઇ હોય, પણ તેનાથી સો ગાઉ દૂર રહેશે તે ખરેખર ભવિષ્યમાં સારો લાભ લેશે એમાં કાંઇ શક નથી. અને તેમને દરેક ઠેકાણેથી સન્માન મળ્યા વગર રહેશેજ નહિ.

આ મહા પાપીષ્ટ આપબડાઇ અને ભવ્યતાને તજી દઇએ તો બહુજ સારૂં.

જે લોકો ભવ્ય અને કીમતી કપડાં પહેરવાથી બીજા લોકોને તેના તેજમાં અંજાવવા માગતા હોય, યા તેના ઉપર જાદુઇ અસર કરવા માગતા હોય, યા આવાં કપડાં પહેરવાથીજ પોતાની ઝવેરાત દેખાડવા માગતા હોય તેમણે મહાન ઇસુખ્રિસ્તનાં વચન યાદ કરવાં જોઇએ.

તે વચનો નીચે પ્રમાણે છેઃ—કમળના ફુલની સુંદરતા જુઓ! પણ સુલેમાન પાદશાહ પોતાની એટલી બધી જાહોજલાલી છતાં તેના જેવા ખુબસુરત આભુષણોથી શણગારાયા નહતા. જે કાંઇ કુદરતી છે તેજ ખુબસુરત છે, માગી તાગી લેવાથી ખુબસુરતી વધતી નથી બલકે તે કાન્તિને બગાડે છે.

અરણ્યનાં ફળ ફુલો, જંગલની ચકલી જે આનંદથી એક ઝાડથી બીજે ઝાડ ઉડે છે તે, અરણ્યનાં શરમાળ હરણો જે ઝાડી અને પથરા ઉપર કુદતાં ફરે છે તે, અને સુંદર પાંખવાળાં પક્ષીઓ જે મીઠા અને મધુર રાગથી ગીતો ગાય છે તે ખરેખર સુંદર છે.

ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓ પોતાના ઘુંટણ સુધી નીચે પહોંચતા વાળથી, સુંદર અને એક સરખાં અવયવોથી અને લટકતા મનોહર ઝભ્ભા પહેરવાથી ખરેખર ખુબસુરત અને રૂપાળી દેખાતી હતી.

સાંપ્રતકાળમાં પણ એ દેશની સ્ત્રીઓ હજુ સુધી પણ ખુબસુરતી અને સુંદર કાન્તિ માટે પ્રસિદ્ધ છે. આ કુદરતનાં બચ્ચાંઓ આછાં કપડાં પહેરી પોતાના બેટના જંગલોમાં તદ્દન નિરપરાધી અને બાલ્યાવસ્થામાં, કુદરત જે ફળફળાદિ પેદા કરે છે તે ઉપર આનંદ અને ખુશીથી નિર્વાહ કરતાં ફરે છે અને દિવસો નિર્ગમન કરે છે. પણ સાંપ્રતકાળના ફાંકડેરાવો અને મોજીલા જુવાનીયાઓ અકાલીક વૃદ્ધ જણાય છે. તે ટાલવાળા માથાથી, એડીવાળા જોડાથી, એક આંખે ચસ્મા ચડાવવાથી અને બીજી ફેશનની ફીશીયારીથી ખરેખર રૂપાળા ન જણાતાં કદ્રુપાજ લાગે છે.

વળી સાંપ્રતકાળમાં ફેશનની ફીશીયારીમાં મોહ પામેલી બાળાઓ અને સ્ત્રીઓ ડાકણ અને ચાડીયા જેવી દેખાતી સોનેરી કોરના પટા પહેરી, માથામાં ફરતાં દોરડાં રાખી, ખડખડતી અને છમછમતી સાંકળો રાખી, વેઢ વીંટીથી શણગરાઇ શહેરના મહોલ્લા અને કોટમાં અથડાતી જોવામાં આવે છે, તે ખરેખર કદરૂપી અને બેડોળ દેખાય છે; તેમાં કાંઇ મનોહરતા, હૃદય આકર્ષકતા નથી પણ તે ઉલટું ખરી અને કુદરતી લાગણીને નષ્ટ કરે છે.

મહાન **ઇસુખ્રિસ્તે** બોધરૂપી વચનો ઘડતી વખતે બહુ બારીકીથી વિષયો તપાસ્યા છે. તેણે પોતાના મુરીદોને સોટી વાપરવાની મના કરી છે.

"બે ડગલા, અથવા જોડા કે લાકડીની કાંઇ જરૂર નથી." એમ બાઇબલમાં લખેલું છે.

લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ વધારે કુદરતી અને તંદુરસ્ત છે. ખરેખર કુદરત બહુ સખ્ત શિક્ષક છે. જે કુદરતને માન આપશે તે કબુલ કરશે કે લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ શરીરને વધારે ફાયદાકારક અને લાભદાયક છે.

કપડાંમાં તેમજ ઘરવાખરામાં આજે એશઆરામનાં સાધન બહુ વધી પડયાં છે તે અસ્વાભાવિક અને તંદુરસ્તીને નુકસાન કર્તા છે.

માણસ પ્રથમ ઇશ્વરના ઘુમટ નીચે, તારામંડળવાળા આકાશ નીચે, ઝાડની છાયા નીચે અને નિરાળી જમીન ઉપર પોતાનું રહેઠાણુ રાખતો. જે આપણી અસલની અને કુદરતી સ્થિતિ છે તેને આજ આપણે તિલાંજલિ આપી દીધી છે. તે વખતનો ઘરવાખરો કુદરત પોતે પુરો પાડતી. ફળ, ફુલઝાડ, બીડ, ભાજીપાલો ઉત્પન્ન કરી આપણો નિર્વાહ ચલાવી આપતી.

પ્રથમ તો તકીયા વગરનો સરસામાન કોઈ દિવસ વપરાશમાં લેવો નહિ. તેમ નરમ તકીયાવાળા કોચો અને ખુરસીઓ ઉપર બેસવાથી શરીરના કેટલાક ભાગનું લોહી બહુ ગરમ થઇ જાય છે. આ ભાગોમાં લોહી એકઠું થઇ લોહીના પરિક્રમણને નુકશાન પહોંચાડે છે અને કંટાળો, આલસ્ય, નામર્દાઈ અને બેચેનપણું તેથી પેદા થાય છે. લોકો તકીયા વગરના કોચ અને ખુરશીઓથી કેમ ચલાવે છે તેથી ખરેખર મને તો નવાઇ લાગે છે. તકીયા વગરની ખુરશીઓ અને કોચોમાં કંતાનનું કપડું યા નેતર હોય તો તે વધારે સારૂ છે એમ હું ધારૂં છું. સાદી લાકડાની ખુરશીઓ, બાંકડા, ટેબલો જેવી આગળ માત્ર ગામમાંજ મળતી હતી તે પણ તકીયા ગાદી વગરના સરસામાન કરતાં વધારે સારાં છે.

બારી બારણાં શણગારવાનો રીવાજ પણ મૂર્ખાઇ ભરેલો છે. ગામમાં પહેલાં લોકો કોઈ દિવસ પડદા કે વાછંટીયાં મુકતા નહોતા. પ્રકાશ પાધરો બારી બારણાંમાંથી ઘરમાં જાય એમ કરવામાં આવતું અને તેજ કુદરતી નિયમાનુસાર છે. સુધરેલાં કુટુંબોના ઘરમાં અજવાળું બારી બારણામાંથી અંદર આવતું હોય તેને પરાણે મારી મચડીને પડદા આડા રાખી અટકાવવામાં આવે છે એ ખરેખર ખેદયુક્ત છે.

આવા વિચારથી આવા સુધરેલા લોકો બારી બારણાંને આડાં ઢાંકણુ યા વાછંટીયાં કે જે મરજી પડે ત્યારે આડાં દેવાય અને મરજી પડે ત્યારે લઇ લેવાય તેવાં રાખે છે, એટલુંજ નહિ પણ જાડા કપડાંના પડદા વપરાય છે જે ઓરડાને હમેશને માટે કાળા અંધકારવાળા બનાવી મુકે છે. આથી હવા પ્રકાશ તે ઓરડામાં દાખલ થવો મુસ્કેલ થઇ પડે છે અને વગર કેદખાને કેદખાનું જણાય છે અને આમ કરવાથી તેઓ જાણી જોઇને પોતાની તંદુરસ્તીને ધોકો પહોંચાડે છે.

એમ ધારો કે બારી બારણાંને શણગાર્યા વગર તો કેમ ચાલે, કારણ કે તેથી લોકોની નજરમાં નીચું જોવા જેવું લાગે. તો ઝીણું અને પાતળું કપડું કે જેથી થોડામાં થોડું અજવાળું અને પ્રકાશ અટકી શકે તેવાં વાપરવામાં શું અવગુણ કે અવક્રિયા છે તે મને સમજાતું નથી.

આ વિષય સમાપ્ત કર્યા પહેલાં મારે બે શબ્દ પથારી સંબંધીમાં કહેવા જોઇએ. પથારીમાં મનુષ્યનો લગભગ અડધો વખત પસાર થાય છે. પથારીમાં પડી રહી મનુષ્ય પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવવા આશા રાખે છે. આથી અવસ્યનું છે કે પથારી કેવી જાતની રાખવી જોઇએ તે ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ, અને જેમ બની શકે તેમ સુવાનો સરસામાન કુદરતી નિયમાનુસાર હોય તો અતિ ઉત્તમ છે.

પથારીમાં હવા ખુલ્લી રીતે આવવી જોઇએ. પથારીની અંદરની અને બહારની હવા સાથે મળવી જોઇએ અને તેમ થાય તો શરીરનાં રંધ્રોદ્વારા થતી શ્વસનક્રિયાથી બગડેલી પથારીની હવા બહારની ચોખ્ખી હવા સાથે મળી નિર્મળ થાય છે. હાલની પીછાંની પથારીમાં આમ થવું બહુ મુસ્કેલ છે તેથી પીછાંની પથારી વાપરવી જોઇએ નહિ. શરીરને અડકતી પથારી ઉપરની ચાદર તમામ ઝીણી અને પાતળી જોઇએ જેથી કરીને શરીરની આસપાસ સહેલાઇથી વીંટલાઇ જાય.

પથારી ઉપરની ચાદર બહુજ પાતળી જોઇએ અને જો ઉનની હોય તો વધારે સારી. જેથી શરીરની આસપાસ સહેલાઇથી તે વીંટળાઇ જાય છે.

પથારી માટે અસલના વખતની તળાઇ બહુજ સારી છે. ઘાસમાં હવા ખુલ્લી રીતે આવ જા કરી શકે છે અને તેથી જેટલી જોઇએ તેટલી ગરમી શરીરને મળે છે પણ હાલના ફેશનદાર સુંદર સુવાના ઓરડામાં ઘાસની પથારી તે રખાય ? એ તો શરમાવા જેવું લાગે. એમાં હીણપણું કહેવાય

માટે આગળની ઘાસની પથારીને સુવાના ઓરડામાં આવવા દેવી નહિ એટલુંજ નહિ પણ તેને અડકવાથી પણ સ્નાન લાગે એવી માન્યતા હાલ હોય એમ જણાય છે!!

વધારામાં સાદડીઓ પણ વનસ્પતિના સાહિત્યની બનેલી હોવી જોઇએ. તેના માટે દરિયા ઉપર ઉગતું સુવાળું ઘાસ યા કઠોળનો ભુસો જોઇએ. રજાઇની માફક સાદરીયો તદ્દન ઉનની થઈ શકે છે. ઘોડાના વાળ અને ઉન વાપરવામાં કાંઇ હરકત નથી. ઘોડાના વાળ વાપરવાથી ઉન સાથે મળી જતું અટકશે અને તેથી હવા હરહંમેશ પથારીની અંદર ખુલ્લી રીતે આવ જા કરી શકશે.

સુતી વખતે માથા નીચે ઓસીકું રાખવું જોઇએ નહિ અને કદાચ નજ ચાલે એમ હોય તો બહુ થોડું રાખવું. ખરૂં જોતાં ઝીણી ચાદર ઓઢી અંદર નગ્ન સુઇ રહેવું એ વધારે સારૂં છે અને તે વખતે પહેરણ પણ પહેરવું નહિ. પહેરણ પહેર્યા વગર વધારે હુંફ વળે છે.

હવાવાળી સાદડીઓ બજારમાં જોઇએ તેટલી વેચાય છે અને કહેવત છે કે "મન હોય તો માળવે જવાય" તેમ અસલનું ખરૂં બીછાનું વાપરવાની ઇચ્છા હોય તો તંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર તેવું બીછાનું મેળવવું એ બહુ સુલભ છે. માટે તે મેળવી હાલનું બીછાનું વર્જ્ય કરવું એ ખાસ ભલામણ છે.

જમીનની શક્તિ.

માછલાં પાણીમાં રહે છે, તેમાંજ તેઓ રહી શકે છે અને ઉછરી શકે છે. પક્ષી હવા માટે નિર્માણ થયેલું છે-તેજ તેનું રાજ્ય છે. જો પક્ષીને આરામ લેવાની જરૂર જણાય છે તો તે ઝાડ ઉપરથી નીચે ઉતરી બેસે છે. તે ભાગ્યેજ જમીનને અડકે છે.

પરંતુ માણસ જમીન ઉપર ચાલે છે, જ્યાં સુધી મનુષ્ય વસ્ત્ર કે જોડા પહેરતો નહોતો ત્યાં સુધી તે ચાલતી કે આરામ લેતી વખતે સીધી રીતે જમીનના સંબંધમાં આવતો.

આ જમીન સાથેના સીધી રીતના સંબંધમાં પ્રથમ કોઇ પણ પ્રકારે ખલેલ પહોંચતું નહોતું.

આવી રીતે મનુષ્યનો જમીન સાથેનો નિકટનો સંબંધ એ કુદરતની ઇચ્છા છે. વળી તે કુદરતના પવિત્ર, ઉલ્લંઘન થઈ શકે નહિં તેવા કાયદાને મળતી આવે છે. આ કુદરતના કાયદાના ભંગ કરનારને સખ્ત શિક્ષા ભોગવવી પડે છે.

મારા બંધુઓના હિત અને ઉપયોગ સારૂ કુદરતના કાયદાના જ્ઞાનનો મર્મ ગ્રહણ કરવા કુદરત તરફ વધારે ને વધારે પાછા વળવાના મારા ઉત્સાહી અને અપરિશ્રમી પ્રયત્નોમાં મેં આ શોધ કરી છે કે જે શોધ મનુષ્ય જાતને બેહદ મહત્વની થઇ પડશે.

મને સ્પષ્ટ માલૂમ પડયું કે ઓરડીમાં લાકડાના પાટીયા ઉપર ઉઘાડા પગે ફરવું તે ખુલ્લી જમીનપર ઉઘાડે પગે ફરવા જેટલું કાર્યસાધક, શ્રમાપહારી અને શક્તિપ્રદ નથી. અરણ્યવાસી-જનો અને જંગલમાં કામ કરનારા મજુરોએ મને ખાત્રી કરી આપી છે કે જમીનપર સુવાનું તેમને બહુ માફક આવે છે અને ઝાડની ડાળી ઉપર અગર માળો બાંધીને સુવા કરતાં ખુલ્લી જમીન ઉપરજ સુવાથી તેમને વિશેષ બળ અને શાંતિ મળે છે.

દુઃખ અને દારિદ્રયમાં કુદરતથી વિમુખ થયા પછી લાંબી મુદત સુધી રહ્યા પછી પણ મનુષ્યને, પ્રથમ મનુષ્ય વ્યાધિ તથા તંગી રહિત સ્થિતિમાં કેવી રીતે રહેતો અને કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરવાથી કેવી દુઃખદાવસ્થા પ્રાપ્ત થઇ અને પુનઃ સ્વર્ગપ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય, તેનું અંતર્જ્ઞાન થતું.

મહાત્મા જીસસે કેવળ કુદરતી જીવન ગાળી કુદરતના નિકટના સમાગમમાં રહેવાને મોક્ષ સાધન માન્યું છે.

છોડવાની માફક મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ જમીનની ઉત્પત્તિ છે. મનુષ્ય પોતાની ઉત્કૃષ્ટ પ્રકટીકરણને લીધે જમીનથી જુદો પડયો છે પરંતુ ખરૂં જોતાં તે જ્ઞાનતંતુઓનો ચાલતો છોડવો છે. પરંતુ મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ છોડવાના જેટલાજ કુદરતના કાયદાને આધીન છે. તેઓ હજુ પણ જમીનમાંથી બળ અને શક્તિ મેળવે છે.

આ શોધ કર્યા પછી જમીન ઉપર ખુલ્લે પગે ચાલવાને હું બહુ મહત્વ આપવા લાગ્યો અને ખુલ્લે પગે ચાલવાના રોગનિવારક કાર્યની મને બહુ ખાત્રી થઇ. મને પછી એવો વિચાર આવ્યો કે જમીનના સંબંધની, આરોગ્યપ્રદ અસરનો આથી વિશેષ ફળદાયક રીતે ઉપયોગ કરવો ઇષ્ટ છે.

પ્રથમ મેં મારા દરદીઓને ઉંચા ખાટલામાં નહિ સુવારતાં સારી હવાની આવજાવવાળી ઓરડીઓમાં અથવા ખુલ્લી જગ્યામાં જમીનપર રજાઇઓ અથવા સાદડીપર સુવાડયા. આમ કરવાથી ઉંઘતી વખતે તેઓ જમીનના નિકટ સંપર્કમાં આવ્યા. આથી તરત ફાયદો થયેલો જણાયો. ઉંઘ વિશેષ આનંદદાયક અને બળવર્ધક માલૂમ પડી.

પરંતુ અલ્પ સમયમાં રોગીઓ તદ્દન નગ્નાવસ્થામાં પેહેરણ પણ પહેર્યા વગર નરમ ઘાસપર સુવા લાગ્યા અને ફક્ત હલકી રજાઈજ ઓઢવા લાગ્યા. રાત્રિના આરામ વખતે જમીન સાથેના સીધી રીતના સંપર્કની કેવી કલ્યાણકારક અસર થતી હતી તે બાબત આવેશથી ઉદ્દગારો કાઢવા લાગ્યા.

દરદીઓની સારવારમાં જો જમીનપર પડી રહેવાની અને સુવાની વિધિ પ્રચલિત થાય તો સર્વ રોગો અને વિશેષે કરીને આધુનિક સમયમાં સાધારણ થઇ પડેલા જ્ઞાન તંતુઓના રોગોનો ત્રાસ ન્યૂન થાય એવો અભિપ્રાય વારંવાર પ્રદર્શિત કરવામાં આવ્યો હતો. રાત્રે જમીનની શક્તિની મનુષ્ય પરની અદ્દભૂત અસર વિષે લોકોમાં અવિશ્વાસ હોવાની હકીકત બેશક સત્ય છે.

પૃથ્વીની રાત્રે આરામ વખતે મનુષ્ય શરીરપર કેવી થાક ઉતારનારી, જીવનપ્રદ અને બળદાયક અસર થાય છે તેનો જે માણસે પ્રત્યક્ષ અનુભવ લીધો હોતો નથી તેને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવે છે. સર્વ રોગોપચારકશાસ્ત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ દરદીની પચનશકિતને મદદ કરી સશક્ત કરવાનો હોય છે. આંતરડાંની ગતિને કુદરતી સ્નાન અને નગ્નાવસ્થા જો કે બહુ સુગમ કરે છે પરંતુ રાત્રે જમીનપર સુવાથી આ હેતુ ઉત્તમ રીતે ફળીભૂત થાય છે. તેથી કરીને ભોંયપર સુવાથી બીજા કોઇ પણ અન્ય ઉપાય કરતાં, આખું શરીર સુસ્તી તજી દઇ નવો જીવનોત્સાહ પ્રદર્શિત કરવા જાગૃત થાય છે કે જેથી કરી હવે તે જીર્ણ વિજાતીય દ્રવ્યો અને આંતરડાંમાં એકઠી થયેલી વિષ્ટા અસરકારક રીતે બહાર ફેંકી દઈ નવિન જીવન, આરોગ્ય અને અચિંત્ય બળ અને આનંદની લાગણીનો અનુભવ લઇ શકે.

રાત્રે શરીર ઉંઘમાં તદ્દન શાંત પડી રહેવાથી અગર તો દિવસ કરતાં રાત્રે પૃથ્વીની અસર શરીરપર વધારે થતી હોવાથી દિવસે જમીનપર ઉઘાડે પગે ચાલવાથી અગર તો સૂર્યસ્નાન લેવાથી અગર તો નગ્નાવસ્થા ધારણ કરવાથી રાત જેટલી શરીરપર ચમત્કારિક રોગહર અસર થતી નથી એ સત્ય કથન છે.

મેં પ્રથમ કહ્યું છે કે પ્રાણીઓ ખાસ કરીને હરણ અને સસલાં જ્યારે તેમની બોડ તૈયાર કરે છે ત્યારે લાકડાના કડકા, પાંદડાં વગેરે બહાર સંભાળથી કાઢી નાંખે છે. તેઓ ઉઘાડ રીતે

પૃથ્વીના નિકટ સંબંધમાં આવી તેની અદ્‌ભૂત શક્તિની પૂરેપૂરી અસર થવા તેને અવકાશ મળે માટે આમ કરે છે. પોતાની પથારી માટે પ્રાણીઓ ઘાસ, પાંદડાં, અને લાકડાંનો સંચય કરતાં નથી. ફક્ત પક્ષીઓજ તેમનાં ઇંડાં સેવવા માટે ગરમ માળો બનાવવા આ પ્રમાણે કરે છે. જંગલમાં રહેનારાં પ્રાણીઓ પોતાને પડી રહી સુઇ રહેવા માટે તદ્દન ખુલ્લી ભોંય કરવા સારૂ હમેશાં સઘળાં પાંદડાં અને લાકડાં દૂર કરે છે એ ઘણી ચિત્તાકર્ષક હકીકત છે. કેટલેક પ્રસંગે તેઓ જમીનપર આળોટે છે.

લોંકડી અને બૅજર નામનું પ્રાણી પોતાની ખોમાં ઘણી વસ્તુઓ લઇ જાય છે પરંતુ તેમની સુવાની જગ્યા હમેશ ખુલ્લી જમીનજ હોય છે.

જંગલી સુવરો પાંદડાંના ઢગલામાં અને ઝાડવામાં પેસે છે પરંતુ પોતાના શરીર નીચે કાંઈ પણ સહન કરી શકતાં નથી અને ખુલ્લી જનીનપરજ સુઇ રહે છે. ક્વચિત તેઓ જમીન થોડી ખોદીને સુએ છે.

મેં એક વખત પાળેલા કુક્કરને માંદુ હોવાથી કુક્કરખાનામાંથી બહાર આણેલું જોયું. મારી સલાહથી તેની ખુશીમાં આવે તેમ કરવાને તેને તદ્દન છુટું મુકી દીધું. તે શાકભાજીની વાડીમાં ગયું. કોબીજના ક્યારામાં થોડો ખાડો ખોદી તેમાં તદ્દન શાંત શડી રહ્યું. થોડા દિવસ પછી તદ્દન સાજું તે પાછું આવ્યું. **અલબત્ત જ્યારે તે માંદુ હતું ત્યારે તેણે ખાવાનું છોડી દીધું હતું. આ પ્રમાણે પ્રાણીઓ જ્યારે તેઓ સશક્ત હોય છે ત્યારે તેમના હમેશના સ્વાભાવિક વ્યવહારમાં ચાલતી વખતે, દોડતી વખતે નિત્ય પૃથ્વીના નિકટ સંબંધમાં હોય છે તોપણ જ્યારે તેઓ આરામ લે છે અને માંદાં હોય છે ત્યારે ખુલ્લી ભોંયના સીધી રીતના અને સમીપ સ્પર્શમાં આવવા પ્રયત્ન કરે છે.**

જ્યાં સુધી પથારીઓ અસ્તિત્વમાં છે ત્યાં સુધી તેમાં સુધારો કરવાની હીલચાલ ચાલુ રહેશે અને જ્યાં સુધી મનુષ્ય જે પથારી માયાળુ કુદરતે પોતાનાં પ્રાણીઓ માટે બનાવી છે અને જે પથારીને માણસને પોતાનું જીવન સુખમય કરવા માટે જાદુઇ શક્તિ જગત્કર્તાએ આપી છે તે પથારીપર સુવા ના પાડશે ત્યાં સુધી પથારીઓમાં ખામીઓ માલૂમ પડયા સિવાય રહેવાની નથી.

સર્વે સુધરેલી પ્રજાઓમાં પ્રચલિત કથાઓમાં કહ્યા પ્રમાણે કુદરતને આધિન રહેવાથી પ્રાથમિક મનુષ્ય, તદ્દન નિર્દોષાવસ્થામાં, અવિચ્છિન્ન સુખોપભોગમાં અને નિર્મળ પરમાનંદમાં જીવન ગાળતો પરંતુ તર્કશક્તિ રૂપી સ્વર્ગના સાપે, અંતર્જ્ઞાન, પ્રેરણાબુદ્ધિ અને પંચેંદ્રિયો દ્વારા વિહિત થતી ઇશ્વરની આજ્ઞાઓ–કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે સુખ અને આનંદ પ્રાપ્તિ માટે ઇંદ્રિયસેવન કરવાથી શરીર, મન અને આત્માને વધારે આનંદ અને સુખ મળશે એવી મૃગજળ રૂપી મિથ્યા આશા ઉત્પન્ન કરી.

તર્કશક્તિના આ ભૂલ ભરેલા ઉપયોગથી, મારા ગ્રંથના પ્રથમ ભાગમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આ સર્પની પુત્રી વૈદકવિદ્યા ઉત્પન્ન થઇ એટલુંજ નહિ પરંતુ શિક્ષણશાસ્ત્ર, બ્રહ્મજ્ઞાન, તત્વજ્ઞાન, વ્યવહારશાસ્ત્ર ઇત્યાદિ શાસ્ત્રો ઉત્પન્ન થયાં. શાસ્ત્ર મનુષ્ય જાતને સુખી અને આબાદ કરવા સારૂ કુદરતના કાયદાને અનુસરતું નથી. વૈદકશાસ્ત્ર એમ પણ જાહેર કરે છે કે "સખ્ત રીતે કુદરતી જીવન ગાળવાથી મનુષ્યને ઘણું નુકશાન થશે, કેવળ ફળાહાર કરવાથી સંપૂર્ણ બળ મળતું નથી અને આરોગ્યને નુકશાન થાય છે, અને પ્રકાશ અને હવા સાથેનો નિકટનો સંબંધ બહુ ભયપ્રદ છે! કુદરતી જીવન ગાળવાથી આપણને ઘણા આનંદોનો ભોગ

આપવો પડે છે!!" શરીરછેદનશાસ્ત્ર, રસાયનશાસ્ત્ર અને એવી બીજી શોધોને આધારે તે કૃત્રિમ ખોરાક ખાવાની આજ્ઞા કરે છે અને કહે છે કે આ ખોરાક સુખદ અને બળપ્રદ છે. આ રીતે તે પ્રેરણાબુદ્ધિ, અંતર્જ્ઞાન ઇત્યાદિની બીલકુલ દરકાર કર્યા સિવાય આરોગ્યસંરક્ષણ સંબંધી નિયમો ઘડી કાઢે છે. શિક્ષણશાસ્ત્ર, બ્રહ્મજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન અને વ્યવહારશાસ્ત્ર વગેરે શાસ્ત્રનાં અન્ય અંગો માણસને ઉમદા અને પ્રૌઢ બનાવવાનો દાવો કરે છે. અને કુદરતની સાથે નિકટ સંબંધ રાખ્યા વિના અન્ય રસ્તે મનુષ્યને સુખ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થશે એવા આદેશો દર્શાવે છે. આ રીતે મનુષ્ય જોડા પહેરવા લાગ્યો અને ખુલ્લી જમીનપર સુવાને બદલે પલંગોમાં પોઢવાનો તેણે પ્રારંભ કર્યો. આ રીતે જે આરોગ્ય, આનંદ અને આરામ કુદરત તેને આપતી નહોતી તે મળવાની તેણે કલ્પના કરી. પરંતુ શાસ્ત્રના શિક્ષણથી કે તેમની તર્કશક્તિની ભૂલથાપ ખવડાવનારી લાલચોથી મનુષ્યને આરામ કે આનંદ, આરોગ્ય કે સુખ, સદ્ગુણ કે સદ્વર્તન મળતાં નથી પરંતુ જે મેળવવાની તે અપેક્ષા રાખે છે તેની વિરૂદ્ધ રોગ અને દુઃખ, ત્રાસ અને સંતાપ, દુર્ગુણ અને દુરાચાર, કષ્ટ અને અસંતોષ તેને મળે છે કારણ આ રીતે કુદરત હમેશ પોતાના કાયદાના ભંગનું વેર લે છે.

આ રીતે સ્વર્ગની પ્રૌઢ બક્ષીસ તર્કશક્તિ મનુષ્યનાં સર્વ દુઃખોનું મૂળ અને મોહપાસ થઈ પડી છે.

જ્યારે આપણે ચાલતા હોઇએ ત્યારે અને ખાસ કરીને આપણે આરામ લેતા હોઇએ ત્યારે જમીનના સીધી રીતના સંબંધમાં આવ્યા શિવાય એક પ્રકારની શારીરિક શક્તિ, માનસિક નિર્મળતા અને આત્માનો આનંદ પ્રાપ્ત થતો નથી.

સ્વર્ગસ્થ પાદરી **નીપે** ખાસ કરીને જર્મનીના દક્ષિણ ભાગમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાનો રિવાજ સાધારણ કરેલો હોવાથી તે અમર યશને પાત્ર છે. આવા પ્રકારના કુદરત તરફના પુનરાગમનને હવે ત્યાં હાસ્યોત્પાદક કે કઢંગુ ગણવામાં આવતું નથી. મનુષ્ય જાતના ભલા માટે દુનિયામાં અન્ય પ્રદેશોમાં આ રિવાજ પ્રચલિત થાય એ ઐચ્છિક છે. મનુષ્ય જાત એકદમ પોતાનાં લૂગડાં ફેંકી દઈ અહોનિશ નગ્ન રહે એ આરોગ્યદાયક રિવાજની સામે સબળ પ્રતિબંધો છે. અગર તો કુદરતી આહારનો આશ્રય ગ્રહણ કરી કેવળ અપક્વ ફળાહાર ઉપર રહે એમ હાલની વસ્તુ સ્થિતિમાં ધારવું શક્ય નથી. પરંતુ કોઇ પણ જાતના ત્રાસની લાગણી થવાને બદલે અત્યંત આનંદ અને ખુશાલીની લાગણીથી ઉઘાડે પગે ફરવાનો રિવાજ મનુષ્ય ગ્રહણ કરી શકે તેમ છે. ઉઘાડે પગે ફરવું તે શરીરને કષ્ટ નથી પરંતુ જીવનના ઉપભોગની વૃદ્ધિ છે. જ્યારે મનુષ્ય ઉઘાડે પગે ચાલે છે ત્યારે પૃથ્વીમાતાને નૂતન આરોગ્ય અને સત્ય સુખ પામવા પોતાનો પુત્ર નજીક આવેલો લાગે છે. આધુનિક રોગગ્રસ્ત, દરિદ્ર, પાપી અને દુષ્ટ મનુષ્યજાત જ્યારે પુનઃ થોડી પળ કે ઘડી નહિ પરંતુ તેમનાં નિત્યકાર્ય વખત સતત ઉઘાડે પગે રહેવાનું શરૂ કરશે ત્યારેજ તેને પુનરૂદ્ધાર અને નવયૌવન પ્રાપ્ત થશે.

છોડવાને જેમ મૂળ છે તેમ મનુષ્યને કેટલેક અંશે પગ છે. મનુષ્ય પોતાના પગ દ્વારા પૃથ્વીમાંથી બળ અને જીવનશક્તિ ખેંચી લે છે.

મહાત્મા જીસસે ઉઘાડા પગે ફરવાના રિવાજને બહુ મહત્વ આપ્યું છે. તે પંડે ઉઘાડા પગે ફરતા અને પોતાના ચેલાઓને જોડાઓ ન રાખવાને આજ્ઞા કરતા. ઉઘાડા પગે ફરવાના સિદ્ધાન્તવાળા સાધુઓ સારી રીતે સમજતા હતા કે મહાત્મા જીસસે પોતાના ચેલાઓને કુદરતી જીવન ગાળવા સંબંધી અને આરોગ્યસંરક્ષણ સંબંધી જે આજ્ઞાઓ કરી હતી અને જેમની હાલ અવગણના કરવામાં આવે છે તેમનો ભંગ કરવાથી તેના મોક્ષ અને સુખના સિદ્ધાન્તોનો લાભ મળશે નહિ.

દરેક કુદરતી ઉપચારનો 'સ્લીપર' કે ચંપલ શિવાય ઉઘાડે પગે ફરવાનો મુખ્ય સિદ્ધાન્ત હોવો જોઇએ. જે બેઠકની જમીનને કૃત્રિમ રીતે રંગેલી હોય તે જમીનપર ચાલતાં પગે કાંઇ પેહેરવું જોઇએ કે જેથી પગનાં તળીયાંને રંગની ઝેરી અસર થાય નહિ.

આ રીતે ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલા ઉઘાડા પગની તમો વધારે ગણના કરશો.

ઉપર લખેલી વાતો જાણ્યા પછી, અને ખુલ્લે પગે ચાલવાની ટેવ પાડવાથી પગમાં રૂધિરાભિસરણ સારૂં થવા માંડતાં અને જોડાનું બંધન જતું રહેતાં પગના આકાર પણ સુધરેલા જોઇ લોકો બુટ અને જોડાને નાપસંદ કરતાં શીખશે. અને આ રીતે મહાત્મા ઈસુખ્રીસ્તે ઉપદેશથી અને આચરણથી ઉઘાડે પગે ચાલવાનું જે ફરમાન આખી ખ્રીસ્તી પ્રજાને આપેલું તે ફરમાનને માન આપી તે પ્રમાણે ચાલનારાઓ તરફ હવે ઉપહાસ્ય કે ધિક્કારની નજરથી જોવાશે નહિ. ઇશ્વિર અગર કુદરતની સર્વોત્તમ બનાવટ જે ખુલ્લા પગ તેને નાપસંદ કરી તેને બદલે પગપર દબાણ કરનાર, નડનાર, અને પગના મૂળ સ્વરૂપમાં વિકૃતિ કરનાર કોઇ પણ જાતનાં પગરખાં (બુટ અથવા જોડા) વધારે પસંદ કરવા એ ઇશ્વિર અને કુદરતનું ચોખ્ખું અપમાન કર્યા બરોબર છે.

જ્યારે ખુલ્લી જમીન પરજ સુવાની અગત્ય એક વખત બરાબર સમજાઇ તે પ્રમાણે વર્તન કરવાનો સામાન્ય રિવાજ પડી જશે, ત્યારે મનુષ્યજાત રોગી શરીર અને અસ્વસ્થ ચિત્તના દુઃખદ પાસમાંથી મુક્ત થશે. તે ઉપરાંત કુદરતી સ્નાન (નેચરલ બાથ), હવા પ્રકાશનું સ્નાન અને ફળાહાર જેવા કુદરતી ખોરાક એ સાધનો પણ દુઃખપાશમાંથી મનુષ્યજાતને છોડવવામાં ઘણીજ અગત્યની મદદ કરશે.

જીર્ણ તેમજ આગંતુક એમ બન્ને પ્રકારના સર્વ રોગોમાં ખુલ્લી જમીન પર ઉઘાડા પગે ચાલવા અને સુવાના રિવાજથી ઘણોજ ચમત્કારિક લાભ અનુભવમાં આવશે.

મોટાં શહેરો જેમાં ગંદી હવા, હલકા પ્રકારની મોજમજાહ તથા તજ્જનિત નામર્દિ અને નીતિભ્રષ્ટતા હોય છે તેનાથી મહાત્મા ઇસુ ખ્રીસ્ત બહુધા દુરજ રહેતા, અને આપણા ઋષિમુનિઓની માફક શહેરને બદલે પર્વત અગર જંગલોમાંજ મુકામ રાખતા.

આવાં સ્થળેજ તેઓ મોટે ભાગે ઉપદેશ આપતા, અને જ્યારે જ્યારે જેરૂસલેમના દેવળમાં ઉપદેશ આપવાની તેમને જરૂર પડતી ત્યારે પણ દિવસેજ ગામમાં રહી રાત્રે તો માઉંટ ઑલાઇવ્સમાંજ પાછા જતા જ્યાં ખચીત તેઓ ખુલ્લી જમીનપરજ સુતા હતા, એમ બાઇબિલના લ્યુક વિભાગના એકવીસમા પ્રકરણના સાડત્રીસમા પેરેગ્રાફ ઉપરથી માલુમ પડે છે. રાત્રે અગર દિવસે જો કોઇ કપડું તેઓ શરીરપર રાખતા તો તે માત્ર એક બહુજ ખુલતો જભ્ભો હતો.

જમીન પર સુવામાં પણ જો આછું ઘાસ કે લીલોતરી ઉગી હોય તેવી જગ્યા મળે તો તે ખાસ પસંદ કરવી. પરંતુ જો તેવી લીલોતરીવાળી જગા ન મળી શકે તો પછી ઘાસની ગુંથેલી **પાતળી** સાદડી જમીનપર બીછાવી તે ઉપર સુવામાં હરકત નથી. જો કે આવી સાદડીથી પણ જમીનમાંથી સંપૂર્ણ રીતે જીવનબળ મેળવવામાં કેટલોક અંતરાય નડે છે, તેથી ઘાસ, વાંસ, ઉન કે રૂનું જાડું પાથરણું જમીનપર બિછાવવાનો તો વિચાર સરખોએ કરવો નહિ, કારણ તેમ કરવાથી પૃથ્વીના ગુણોનો પુરતો લાભ મળતો નથી. માથા તળે ઉંશીકાં, તકીયા કે બીજું કાંઇ પણ મૂકવું નહિ પણ માટી અગર રેતીના નાના સરખા ઢગલાથીજ માથાને સગવડ ભરેલી રીતે ટેકાવવું, કારણ ઠંડી અને તાજગી બક્ષનાર જમીનપર માથું રહેવાથી કેટલાક ખાસ લાભ થાય છે.

જો જમીનપર સુવાથી શરૂઆતની રાતો મુશ્કેલી ભરેલી લાગે તો પણ તેથી તમારે નાઉમેદ થવાનું નથી. મેં અજમાયશથી ચોકસ કર્યું છે કે થોડીક રાતો ગયા પછી દરદીઓને જમીન પરજ સુવા માટે ખાસ ઇચ્છા થતી હતી અને પછી તેમનાં શરીર અને જમીનની વચ્ચે કંઇ પણ રાખવા દેવાની તેઓ સખ્ત ના પાડતા હતા. ચોમાસાના દિવસોમાં દરદીઓને ખાસ કરીને ઝુંપડામાં સુવા માટે હું કહેતો જેથી કરીને તેમની ચટાઇની પથારીઓ ભીનાશ વાગી થાય નહિ. પણ આવી રીતે ઝુંપડામાં સુવા આવવાનું સમજાવવામાં મને ઘણી મુશ્કેલી પડતી. થોડા વખત પછી તો જમીન કઠણ પણ લાગતી નથી તેમજ આખી રાત જમીન ઉપર સુવાથી શરદી લાગશે એમ પણ ધારવાનું નથી. માત્ર આપણને એક જાતની ઠંડીની ખુશાલી જણાય છે. કેટલાક લોકોને તો પથારીમાં સુવા કરતાં જમીન ઉપર સુવાથી વધારે પસીનો પેદા થાય છે. શરૂઆત કરનારા અને જેઓએ કુદરતી જીવન ગાળી શરીરમાં પૂરતી ગરમી પેદા કરી ન હોય તેમણે તો ખુલ્લી જમીન ઉપર છાપરા નીચે સુવું જોઇએ. અને તે પણ ઉનાળાની ગરમ રાત્રે અને વસંત ઋતુ અને જ્યારે બહુ ઠંડી ન હોય તેવી રાત્રેજ આવી રીતે સુવાનો રિવાજ પાડવો. શરૂઆતની રાત્રે તો બિછાનામાં જેવી રીતે ઉંઘ આવે છે તેવી રીતે જમીનપર ઉંઘ આવતી નથી ને ઉલટો ત્રાસ થાય છે; પરંતુ થોડા દિવસ પછી શાન્ત નિદ્રા આવે છે. વળી જેમને રાત્રે ઉંઘ નહિ આવવાનું (Insomnia) દરદ હોય છે તેવાને પણ થોડા વધારે વખત પછી શાંત અને લાંબા વખત સુધીની રાહત આપનારી ઉંઘ આવશે અને આવી સ્થિતિ ઘણો વખત ચાલશે. અને ઘણા લોકો તો થોડા વખત પછી ધીમે ધીમે ઓછું ઓછું ઉંઘતા જશે. અને તે માત્ર એક કે બે કલાકનીજ ઉંઘ લેશે. પણ રાત્રિભર જમીન ઉપર સુઇ રહેશે છતાં જેમ જેમ ઓછી ઉંઘ લેશે તેમ તેમ તેને બીજે દિવસે તેઓ વધારે ખુશ, તાજા અને વધારે શક્તિવાળા પોતાને જણાશે. ડૉ. જસ્ટ લખે છે કે, મેં પોતે તો ઘણી વખત અઠવાડિયાં સુધી એક પણ ઉંઘનું ઝોકું ખાધું નથી છતાં જ્યારે પથારીમાં સુતો અને ઉંઘ ન આવતી ત્યારે જેટલું શરીર બગડી જતું, તેવું કશું જમીન ઉપર પડી રહેવાથી થતું નથી. ઉલટું એ રાત તો ખાસ રીતે વધારે આનંદદાયક અને કંટાળા રહિત જણાતી, અને દિવસનો વખત પણ તેવોજ આનંદી જણાતો. આવો આનંદ બીજી રીતે પ્રાપ્ત થવો દુર્ઘટ છે.

આપણે જો કુદરતમાં આસપાસ નજર નાંખીએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે દરરોજ રાત્રિના વખતે જે સાત આઠ કલાક સુધી આપણે ઉંઘને વશ થઇ શબવત થઇ જઇએ છીએ તેવી ઉંઘ ક્યાંઇ પણ જોવામાં આવતી નથી. આવી રીતે જેટલો વખત ઉંઘમાં જાય છે તેટલો વખત ખરેખર આપણા જીવનમાંથી નકામો જાય છે. જાનવરો તો ઘણી વખતે આખી રાત હરફર કરે છે. જાનવરો ઘણી વખતે તો દિવસના વખતે આરામ લેતાં જોવામાં આવે છે અને તે વખતે તેમની બધી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ જતી રહી હોય તેવું જણાય છે. પણ તેઓ જેવી રીતે આપણે સુઇએ છીએ તેવી રીતે ઉંઘતાં નથી. આપણાં પાળેલાં જાનવરો પણ તેવી રીતે ઉંઘતાં નથી. દાખલા તરીકે ઘોડા પણ ઘણીજ સખ્ત મહેનત કર્યા છતાં પણ ઉંઘતા નથી. જાનવરો જો કે સુતાં નથી છતાં પણ હમેશાં તાજાં અને આનંદી જણાય છે. તેઓ કોઇ દિવસ બગાસાં ખાતાં જણાતાં નથી. પરંતુ તેમ માણસો જેઓ આટલી બધી ઉંઘ લે છે છતાં ઉંઘે ઘેરાયલા ચેહેરાવાળાં જણાય છે તેવાં બીજાં પ્રાણી જણાતાં નથી.

આપણે પણ હમેશાં આનંદી અને થાક વગરના રહેવા માટે કુદરતના નિયમને અનુ-

સરીને જેમ બને તેમ વધારે રહેવું જોઇએ. તેટલા માટે આપણે જેમ બને તેમ ઓછી ઉંઘ લેવી જોઇએ અને પછી તો કદાચ બિલકુલ ઉંઘ ન લેવી જોઈએ. પરંતુ ઉંઘ અને આરામ વચ્ચે તફાવત છે. કુદરતમાં પણ પ્રવૃત્તિ અને શાંતિ વારંવાર થયાજ કરે છે. ખરેખરી માનસિક અને શારીરિક શાંતિ જે હાલના જમાનામાં પ્રવૃત્તિ અને ધમાલને લઇને મળતીજ નથી તેવી શાન્તિ જેમ જેમ તેને તંદુરસ્તી આવતી જશે તેમ તેમ એક ખાસ આનંદ અને સુખદાયક જણાશે. પણ આ સ્થિતિ એક ભાન રહિત જડ સ્થિતિ નથી, તેમ માનસિક મરણ પણ નથી.

જાનવરો પૂર્ણ શાંતિમાં પણ બધું સાંભળે છે તેમજ તેઓની લાગણી પણ જાગૃત હોય છે.

કુદરતી રીતે ખાનપાન અને કુદરતી–સ્નાન યોગ્ય રીતે લેવાથી ઉંઘની જરૂર દિવસોદિવસ ઓછી થતી જાય છે. જેવી રીતે કામળી ઉપર નગ્ન સુઇ રહી આપણે સૂર્ય–સ્નાન (sun bath) લઇએ છીએ છતાં આપણને ઉંઘ આવતી નથી તેવીજ રીતે ઉનાળાની ગરમ હવાવાળી રાત્રિએ જો કે આપણે પથારીમાં નગ્ન અને શરીરે કંઇ પણ ઓઢયા સિવાય સુઇ રહીએ છીએ છતાં પણ નિંદ્રા આવતી નથી. પરંતુ જો જમીન ઉપર કંઇ પણ પાથર્યા સિવાય સુઇ રહીએ તો ઉંઘ આવ્યા સિવાય રહેતી નથી.

આ ઉપરથી જણાય છે કે જેમ જેમ આપણે ખુલ્લી જમીન ઉપર જરૂર પૂરતું ઓઢીને સુઇશું અને કુદરતના નિયમોની નજીક જતા જઇશું તેમ તેમ ઉંઘ લીધા વગર પણ આપણે વધારે ને વધારે મજબુત અને તાજા થતા જઇશું. ઉંઘ પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ અને તમામ સ્નાયુઓને શિથિલ (Relax) કરવા જોઇએ. નિદ્રા લાવવા માટે પોટાસ બ્રોમાઇડ, મોરફીયમ અને અફીણ વાપરવામાં આવે છે. આવા ઉપચારોથી શરીરના અવયવો એવા તો નિર્બળ બની જાય છે કે તેની પાછળની અસર બહુ નુકસાનકારક જણાય છે. માદક અને કૃત્રિમ પદાર્થોથી, ગરમ કપડાં, ઓરડા તથા ગરમ બિછાનાંથી ઉંઘ લાવવામાં આવે છે અને આવી રીતે મેળવેલી ઉંઘથી શરીરને સારો ફાયદો થાય છે એમ લોકો સમજે છે. પરંતુ આવી રીતે મેળવેલી ઉંઘ શરીરના સ્નાયુઓની કૃત્રિમ શિથિળતાનું પરિણામ છે અને તેની અસર પણ નુકસાનકારક છે. માત્ર તે અસર જાહેરમાં ઓછી જણાય છે.

ઘણી વખત તો ઉંઘમાંથી જાગૃત થતાં લોકોને એક જાતની શૂન્યતા અને ગભરાટ જણાય છે. પરંતુ જ્યારે ખુલ્લી જમીન ઉપર પડીને નહીં જેવી ઉંઘ લેવાનું રાખશે એટલે આ શૂન્યતા અને ગભરાટ જતાં રહેશે.

જેઓ માદક પદાર્થનો ઉપયોગ કરતા હોય, કુદરતથી વિરૂદ્ધ જીવન ગાળતા હોય, અને કુદરતની વિરૂદ્ધ ખોરાક ખાતા હોય તે, અને ગરમ કપડાં પહેરતા હોય તેમણે તો જ્યારે જમીન ઉપર સુતા ન હોય ત્યારે થાકની જે લાગણી પેદા થાય તેના સામે ટકી રહેવાની કોશિષ કરવી એ ઘણુંજ ભૂલભરેલું છે. પહેલાં થાક લાગે, તેવો શ્રમ કરવો અને પછી તેના સામા થવું એ શરીરને જલદીથી થકવી નાખે તેવું છે. દાખલા તરીકે અફીણ કે મોરફીયમ ખાધા પછી ઉંઘ આવવા લાગે ત્યારે ન ઉંઘવાથી ઉલટું નુકસાન થાય છે, કેમકે તે ખાધેલા ઝેરી પદાર્થની વધારે અસર થાય છે, અને ન ઉંઘવા માટે કીધેલી મહેનત વ્યર્થ જાય છે. ઉંઘ વિષે જે મેં ઉપર અભિપ્રાય બતાવ્યો છે તે નવીન છે અને જુના મત અને સિદ્ધાંતથી વિરૂદ્ધ છે તેટલા માટે બતાવ્યો નથી; પણ કદાચ કોઇને આ પ્રયોગ

કરવાની ઈચ્છા થાય અને ઉંઘ તેથી ઓછી થાય તો ગભરાવું નહિ તેટલા માટે છે. આ પ્રયોગો ઉનાળાની સુંદર રાત્રે ખુલ્લા શરીરથી ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાથી કરી શકાય તેવો છે. આ પ્રયોગ કાંઇ ઢોંગી દવાશાળામાંથી ઉત્પન્ન થયેલ નથી. તેમ તે કોઇ બગડેલા મગજનો ફાંટો નથી; પણ કુદરતી છે, અને તે આરોગ્ય બક્ષનાર ખરી કુદરતી ઇચ્છા છે.

જેને ઉઘાડે પગે ફરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે ક્યાં ફરવું, એ ચિંતા કરવા જેવું નથી. રસ્તામાં કે જંગલમાં મેદાનમાં અને ખેતરોમાં ઉઘાડે પગે ફરવાની પુષ્કળ તક મળે તેમ છે. અને લોકોમાં ઉઘાડે પગે ફરવાના ફાયદા વિષેનું જ્ઞાન તથા ઉઘાડા પગે ફરનાર બહુ અજાયબી ઉત્પન્ન કરશે નહિ.

કદાચ ઘણા લોકો એવો સવાલ કરશે કે તેમણે રાત્રે કામળ લઇ જમીન ઉપર ખુલ્લા સુવા માટે ક્યાં જવું ? આરોગ્યમંદિરો (Sanitaria) માં તો આવી સગવડ બગીચામાં મળે છે. તે બગીચાની આસપાસ મોટી વાડ હોય છે. અને તેવા બગીચામાં હવા અને અજવાળું આવે તેવાં ઝુંપડાં બાંધવામાં આવે છે. એટલે દરદી પોતાની ઇચ્છાનુસાર વાયુસ્નાન અને સૂર્યસ્નાન લઈ શકે અથવા ખુલ્લી જમીન ઉપર સુઇ રહે અથવા નજરમાં આવે તો જમીન ઉપર રજાઇ પાથરીને પણ સુઇ રહે. આવા સ્થાનમાં કુદરતી સ્નાન લેવાની પણ સગવડ કરવી જોઇએ, અને સ્નાન માટે નાના વિભાગો (Cells) પાડવા જોઇએ.

આ બાબતમાં હું એવું ઇચ્છતો નથી કે તમે જુના અને સજડ થઈ ગયેલા વિચારોમાંથી એકદમ વિમુખ થાઓ. કારણ તેમ કરવાથી જેઓ સાથે તમો ઘણી રીતે સંબંધમાં છો અને જેમની સાથે તમારે રહેવું છે તેવા લોકોથી એકદમ જુદા પડી જવું એ પણ ઉચિત નથી.

મારો કહેવાનો હેતુ એ છે કે આપણે લોકોથી તદ્દન અતડા પણ રહેવું નહી તેમજ આપણે ઉપર કહી ગયા તેમ કુદરતી સ્નાન વાયુસ્નાન અને સૂર્યસ્નાનનો પણ ત્યાગ કરવો ન જોઇએ. અને તંદુરસ્તી કે જેના ઉપર આપણો જીંદગીના સુખનો આધાર છે તે મેળવવા પણ શરમાઇને બેસી રહેવું ન જોઇએ. તેમજ લોકોના પ્રતિનિધિઓએ સંમતિથી ઘડી કાઢેલા કાયદા કાનુનો-પછી ભલે તે ખરા હોય નહિ તોપણ-લોકોના આરોગ્ય માટે કરેલ હોય તેવા કાયદા વિરૂદ્ધ વર્તન કરવું જોઇએ નહિ. પણ આવા કાયદાથી (શીતળાની રસી મૂકાવવા જેવા નિયમથી) જેમ બને તેમ ઓછું નુકસાન થાય તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે અને તેમાં ફેરફાર કરવા માટે બનતો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

જેઓ કુદરતી જીવન ગાળતા હોય તેમની મજાક કરવા અને તેમના રસ્તામાં ખલેલ કરવામાં કેટલાક લોકો આનંદ માને છે. તેનું કારણ એવું છે કે એક તો તેઓ પોતે કુદરતી જીવન ગાળતા નથી એમ પોતાના મનમાં ચોક્કસ જાણે છે; અને બીજું, જેઓ કુદરતી જીવન ગાળે છે તેમને થતા લાભથી અદેખાઇ થાય છે. વળી તેઓ કુદરત વિરૂદ્ધ જે વર્તન કરે છે અને આહાર લે છે તે મેલી દેવાને શક્તિવાન હોતા નથી; અને ખરેખર તો ખરો રસ્તો કયો છે એ વાતનીજ તેમને ખરી ખબર પણ હોતી નથી. જેમ જેમ કુદરતી જીવનથી થતા ફાયદા લોકોના જાણવામાં આવશે તેમ તેમ આ નવાં જ્ઞાન અને વિદ્યા તરફ લોકોનો અણગમો અને અવિશ્વાસ કમતી થતાં જશે. જ્યારે લોકો આ હકીકતમાં સમાયલું સત્ય વધારે ચોખ્ખી રીતે સમજતા જશે અને પોતાનું જીવન પણ તેનેજ અનુસરીને અને આસપાસના લોકોને માઠું ન લાગે તેવી રીતે ગાળવાનું શરૂ કરશે ત્યારે કુદરતી જીવન

વધારે અને વધારે બળવત્તર થશે. સર્વ તેની વિરૂધ પડતી મુશ્કેલીઓ પણ કમતી થતી જશે. હાલના જમાનાનો પ્રભાવ પણ તેવોજ જણાય છે. વળી ઘણા માણસો જેમના પર મહાન પ્રભુની કૃપા છે તેવા આપણી માતૃભૂમિ (જમીન) સાથે ગાઢો સંબંધ બાંધશે, અને પોતાના શરીર અને તનદુરસ્તી માટે એક અજબ જેવો ફાયદો મેળવશે; કારણ કે પૃથ્વી દરેક ક્ષણે આપણા જીવનના ભોગને સુખમય કરવા તૈયારજ છે અને બધાં પ્રાણીઓ-દેડકા, ઉંદર, સસલાં, શાહુડી, સાબર કે લોંકડી વગેરે જે પરમેશ્વરના પ્રેમમાં આપણા કરતાં કનિષ્ઠ પદવી ભોગવે છે તેમના માટે પણ આરામની જગા તરીકે પૃથ્વીજ છે.

ઘણાજ થોડા વખત અગાઉ એમ કહેવામાં આવતું હતું કે લોકો પોતાના શરીરને સુધારવા માટે ઉઘાડે પગે બરફમાં ફરવાનું કરતા હતા ત્યારે આ વાત તરફ અવિશ્વાસ અને તુચ્છકાર બતાવવામાં આવતો હતો.

આટલા વખત સુધી આપણા પગને ગરમ રાખવા માટે ખાસ સંભાળ રાખવામાં આવતી હોવાથી તેમને ખુલ્લી હવામાં કઠણ જમીન ઉપર અને શીયાળાના બરફમાં ખુલ્લા રાખવા એ વિચારથીજ લોકો ડરતા હતા. આપણી દાદી માતાએ "પગને ગરમ રાખવાની સંભાળ રાખજે" એમ ઘણી વખત કહ્યું નથી ? અને દાક્તરે પણ ઠંડા પગથી નુકશાન થાય છે એમ કહેલું નથી ? છતાં જ્યારે થોડા માણસોએ અજમાયશ કરી અને જ્યારે તેમની ખાત્રી થઇ કે ઉઘાડે પગે જવું આવવું તે માત્ર શરીર અને આખા જીવનને માટે શ્રેયસ્કર છે એટલુંજ નહિ પણ એક આનંદની કસરત છે, ત્યાર પછી આ તનદુરસ્તી લાવનારા કુદરતી ઉપચાર વિષે લોકોનો મત કંઇ સારો થતો જાય છે.

ખુલ્લી જમીન ઉપર સુઇ જવા વિષે પણ લોકોનો મત તેવીજ રીતે ધીમે ધીમે સુધરતો જશે. શરૂઆતમાં તો ઉઘાડે પગે જવા આવવા કરતાં પણ એ વાત વધારે મુશ્કેલ જણાશે. પરંતુ જ્યારે એ બાબતમાં પણ અનુભવ થશે ત્યારે તેમ કરવાથી બીલકુલ નુકશાન નથી એમ મનુષ્યોની ખાત્રી થશે એટલુંજ નહિ પણ ઉઘાડે પગે ફરવા કરતાં પણ ઘણો ફાયદો થાય છે એમ તેમને જણાશે.

સૂર્યમાં પણ આપણા બીમાર શરીરને સારૂં કરવાની ઘણીજ શક્તિ છે, અને હરવા ફરવા કરતાં જો સૂર્યના તડકામાં પડી રહી રહીએ તો વધારે ફાયદાકારક છે. જમીનપર આપણે ફરીએ હરીએ તેના કરતાં આપણે સુઇ જઇએ તો પૃથ્વીની અસર પણ આપણા ઉપર વધારે સારી રીતે થાય છે. સૂર્યની માફક તેનામાં પણ તનદુરસ્તી સુધારવાનો ગુણ રહેલો છે, પરંતુ જો શરીર પોતાની શક્તિ હરવા ફરવામાં ખરચી નાંખે તો સૂર્ય અને પૃથ્વીમાં આરામ કરવાનો જે અમૂલ્ય ગુણ રહેલો છે તેનો પુરેપુરો લાભ શરીરને મળી શકતો નથી.

પરંતુ લોકમતથી એકદમ વિમુખ થવું એ અશકય છે તેથી બીજા લોકોને આરોગ્ય મંદિરોમાં જમીન ઉપર ખુલ્લા સુઈ રહેવાની સલાહ આપવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ. આ વાત (ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાની) દરદીની મુનસરી ઉપર રાખવી જોઇએ. કોઇ કોઇ માણસ આ પ્રયોગ કરશે અને તેનો તેને ફાયદો જણાશે એટલે બીજા લોકો જાતેજ તેનું અનુકરણ કરવા લાગશે. શરૂઆતમાં તો એક રાત જમીન ઉપર અને એક રાત બિછાનામાં સુવું એ વધારે સારૂં છે.

એડૉલ્ફ જસ્ટ કહે છે કે જ્યારે મેં પોતે "જંગબૉર્ન" સેનીટેરીયમમાં જમીન ઉપર સુવાનું દાખલ કરવા માંડયું ત્યારે શરૂઆતમાં તો અડચણ પડી હતી. પહેલાં તો આ પ્રયોગ કરવાની

કોઇ ઇચ્છાજ બતાવતું નહતું. પછી કેટલાક દરદીઓએ ખાસ પ્રયાસ કર્યો. તેઓને થોડા વખત પછી તો બહુ આનંદ જણાયો અને ઉત્સાહમાં અને ઉત્સાહમાં તેઓએ બીજા દરદીઓને પણ ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાને લલચાવ્યા. અને તેઓ દરેકને અજાયબી ઉત્પન્ન થાય તેટલો ફાયદો થયો.

પાણીના પ્રયોગો (Water applications) મી. **પ્રિસ્નીટસ, નીપ,** કુન્હે અને બીજા વિદ્વાન દાક્તરોના વખતથી વપરાશમાં છે. સ્નાનની સાથે ઘર્ષણ ક્રિયા પણ શીખવ- વામાં આવી છે. પણ આ ઉપચારો કુદરતના ખરા નિયમને જોઇએ તેટલા અનુસરતા નથી.

ખુલ્લે શરીરે ફરવાનો **રીકલી** તરફથી બોધ આપવામાં આવતો હતોઃ પરંતુ હવા અને અજવાળા સંબંધી કુદરતના નિયમો પુરેપુરા સમજ્યા વગર આ બોધ થતો તેથી બીમાર અને સારા માણસોમાં ખુલ્લાં શરીરે ફરવાનો રિવાજ **રીકલી** બરાબર દાખલ કરી શક્યો નહિ.

જમીન અને તેની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું તો બીલકુલ ભૂલાઇજ ગયું હતું. **જસ્ટ**ના પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિમાં જ્યારે તે બાબતમાં લક્ષ ખેંચવામાં આવ્યું ત્યારે ઘણા લોકો- એ તો અજાયબી બતાવી હતી. પરંતુ પછી તો આ જમીનની શક્તિની બાબતમાં લોકોનું ધ્યાન સારી રીતે ખેંચાવા લાગ્યું. અને ખરેખર જમીન અને તેની તનદુરસ્તી લાવવાની શક્તિઓ વિષે જેટલી અગત્ય લેખીએ તેટલી ઓછી છે. તેથી નવી આવૃત્તિમાં તે બાબ- તમાં **જસ્ટ** લંબાણથી વિવેચન કરે છે.

આપણે જે ઉપર રહીએ છીએ તે પૃથ્વીમાં પણ એક મહાન શક્તિ તેનાં દરેક અણુમાં ફરતી છે અને તે માણસ જાતના કોઇ પણ કૃત્યથી દૂર થઇ શકે તેમ નથી. જો આપણે પૃથ્વી સાથે સીધા સંબંધમાં આવીએ તો પોતાની શક્તિનો ભાગ આપવા પૃથ્વી તૈયારજ છે.

આ પૃથ્વીની શક્તિનો આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ તેમ છે. અને જેમ જેમ આપણે કુદરતી જીવન ગાળતા જઇશું તેમ તેમ વધારે અને વધારે આપણને પૃથ્વીની શક્તિનો લાભ મળતો જશે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ત્યારે જમીન ઉપર બેસવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ. પછી કપડાં પહેરેલાં હોય તોપણ હરકત નહિ. ફરવા જવા વખતે અ- થવા મુસાફરી કરતી વખતે ખુલી જમીન ઉપર બેસીને અથવા સુઇ જઇને આરામ લેવો જોઇએ. પૃથ્વી પોતાની અસર કપડાં મારફત પણ કરે છે અને આપણને આ વાત અનુ- ભવથી પણ ખરી જણાશે.

મેં ઘણી વખત જોયું છે કે જ્યારે જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાયલા હોય ત્યારે, અથવા બેચેનીને વખતે, અથવા હીસ્ટીરીયા અને એવાં બીજાં દરદોમાં જમીન ઉપર શાન્ત બેસવાથી કે સુવાથી શાંતિ વળે છે. આપણે પૃથ્વીની શરદી કે ભેજથી ડરવાનું નથી. કારણ કે શરદી કે ભેજવાળી જમીન હોય છે છતાં પણ જમીનની સારી અસર આપણા ઉપર થયેલી જોવામાં આવે છે.

રાત્રિને વખતે કુદરતમાં એક નવીજ તરેહનું જીવન પ્રવર્તતું હોય છે. જો આપણે રાત્રિને વખતે જંગલમાં ફરવા જઇએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે જાણે આખી પૃથ્વીજ જીવનમય હોય. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે ઘાસ રાત્રિને વખતે વધે છે અને દિવસના વખતે નથી વધતું. એટલે પૃથ્વીની શક્તિ રાત્રિના વખતે વધારે પ્રબળ હોય એમ સંભવે છે.

જસ્ટ કહે છે કે, મ્હેં જંગબોર્નમાં રાત્રિને વખતે ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવું વધારે અનુકુળ થાય તેવી તજવીજ કરી છે. અને છેવટ રેતીની પથારીઓ બનાવવી એમ મને જણાયું છે. કારણ આવી પથારી ખુલ્લી જમીન કરતાં વધારે નરમ હોય છે. ૪ થી ૮ ઇંચ રેતી પાથરી તેનું બીછાનું બનાવવું જોઇએ, અને તેના ઉપર ઝીણાં ઝીણાં કાણાંવાળું શણનું કપડું પાથરવું જોઇએ જેથી જમીનની શક્તિ ઓછી થશે નહિ અને આપણી ઓઢવાની રજાઈ બગડશે નહિ. વળી તે રેતીની આજુબાજુ માટીની પાળ કરવી વધારે સારી છે અને તે માથાની બાજુ જરા ઉંચી રાખવી કે જેથી તે પાળ ઓશીકાં તરીકે પણ ઉપયોગી થશે. વળી આવું રેતીનું બીછાનું ઉપરથી ખુલ્લી જમીન હોય ત્યાં કરવું જોઇએ, કારણ આકાશમાં પણ એક અદ્દભૂત શક્તિ–જીવન રહેલું છે કે જેની અસર રાત્રિને વખતે ઘણી શ્રેયસ્કર છે. આ શક્તિ પૃથ્વીની શક્તિ સાથે મળીને ઘણીજ સારી અસર કરવા શક્તિમાન છે. ખરાબ હવાની વખતે તો આવી પથારી તંબુ કે તેવી ઉપરની બાજુએ ઢાંકેલી જગામાં કરવી જોઇએ, પરંતુ તે જગા વિશાળ હોવી જોઇએ. વળી લાંબુ પેટી જેવું બનાવી તેમાં રેતી ભરી બીછાનું કર્યું હોય તો તેવી પેટી ગમે ત્યાં રાખી શકાય.

શરદીની ધાસ્તી.

જ્યારે હું ખુલ્લી હવામાં ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાની ભલામણ કરૂં છું ત્યારે ઘણા લોકોને તો તેમ કરવાથી શરદી, સંધીવા, લકવો, ટાઇફૉઇડ, ન્યુમોનીઆ વગેરે ભયંકર દરદો થવાની ધાસ્તી રહેતી હશે, અને તેમાંથી મોત નિપજવાનો ભય પણ લાગતો હશે અને કુદરતી ઉપચારના અનુયાયીઓને પણ ગભરાટ તો થતો હશે.

અગાઉ શરદીની ધાસ્તી કાઢી નાંખવા મેં પ્રયાસ કરેલો છે. અને હજુ પણ તે વિષેજ વધારે વિવેચન કરીશ–અને તેમ કરવાથી જરૂર જોગ પુનરોક્તિ થશે.

આપણા શરીરના પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો કુદરને જે ખોરાક નિરમાણ કરેલો છે તેવા ખોરાકને પચવવા માટે ઘડાયલા છે. જે ખોરાક પૃથ્વી, ખેતી અને બાગાયતની મદદ વગર પેદા કરે છે અને જે ખોરાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાંજ સ્વાદ આપે છે તે કુદરતી ખોરાક ગણાય છે. શુદ્ધ મેવો અને લીલાં ફળો વગેરે કુદરતી ખોરાક છે. આવા કુદરતી ખોરાકની સ્થિતિ બદલીને એટલે કે પકાવીને ખાવામાં આવે, અથવા જે ખોરાક કુદરતી ખોરાકને માત્ર દેખાવમાંજ થોડે કે ઘણે અંશે મળતો આવે તેવા ખોરાકને ખાવાથી પાચન-ક્રિયા કરનારા અવયવો તેને મુશ્કેલીથી પચાવે છે અને તેથી પાચનક્રિયા પુરતી થતી નથી. અને લોહી, સ્નાયુ, હાડકાં વગેરે બનાવવા માટે શરીર આવા ખોરાકનો પુરેપુરો ઉપયોગ લઇ શકતું નથી. શરીરને આવું અકુદરતી પોષણ મળવાથી તે પોતાની શારીરિક માનસિક વૃદ્ધિ કરવાને જે જે પદાર્થોની તેને જરૂર છે તે તે પદાર્થો મેળવી શકતું નથી, અને તેની જીવન શક્તિ ઘટી જાય છે. વળી આવા ખોરાકનો શેષ ભાગ પેટમાંજ રહી જાય છે અને તે પ્રવાહી, નકર કે વાયુ સ્વરૂપમાં હોજરીમાંથી પસાર થઇ શરીરના બીજા ભાગમાં પ્રસરી જાય છે જેથી શરીર ઘણી વખત બેડોળ થાય છે. આવા પદાર્થો શરીરના ઉપયોગના નથી. વળી આવાં વિજાતીય દ્રવ્યો–શ્વાસ લેવાથી અને ચામડી માર્ગે પણ ઘણી વખત શરીરમાં દાખલ થાય છે. દાખલા તરીકે રસી મેલાવવાથી કેટલાંક ઝેરાં આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે.

આવાં વિજાતીય દ્રવ્યો આપણા અવયવોની વચ્ચે આવે છે અને તેમને પોતાના ગુણ પ્રમાણે ધીમે ધીમે કે ત્વરાથી નુકસાન કરે છે અથવા તો તેમનો નાશ કરે છે. વળી તેવાં દ્રવ્યોમાંથી કહોવાણ થાય છે અને તે અમુક જાતની ગરમી પેદા કરે છે. જેને લઇને આખા શરીરને નુકશાન થાય છે. આ પ્રમાણે શરીરના બધા અવયવોને યોગ્ય ક્રિયા કરવામાં ખલેલ પહોંચે છે અને પરિણામે તેઓના એક બીજાના સંબંધ અને શરીર તથા જીવના સંબંધવાળા અવયવોને પણ નુકસાન પહોંચાડી અકાળ મૃત્યુ લાવે છે. હાલના જમાનામાં જ્યારે ત્યારે જોડા અને કપડાં પહેરવામાં આવે છે, ઠંડા પાણીથી દૂર રહેવામાં આવે છે, પૃથ્વીનો સંસર્ગ સીધી રીતે ઓછો કરવામાં આવે છે, હવા અને અજવાળાથી પણ દૂર રહેવામાં આવે છે અને અસ્વચ્છ હવા લેવામાં આવે છે તથા આવા કુદરત વિરૂદ્ધ ગુન્હા કરવામાં આવે છે તેથી આવાં વિજાતીય દ્રવ્યો, જે રોગનાં મૂળ છે તે શરીરમાં વૃદ્ધિ પામે છે, અને શરીરની જીવનશક્તિ અને પચનક્રિયામાં દિવસોદિવસ ખલેલ પહોંચી નુકશાન થાય છે. પણ જ્યારે લોકો પોતાના ભારે વજનદાર જોડા ફેંકી દેઇ હલકાં કપડાં પહેરશે જેથી કરી પાણી, હવા, અજવાળુ અને ખાસ કરીને ઠંડો પવન આપણા શરીર સાથે સંબંધમાં સહેલાઇથી આવશે ત્યારે કુદરત આપણી જીવનશક્તિને ઉત્તેજીત કરશે અને વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી જોરજુલમથી કાઢી નાંખવા મથન કરશે અને શરીર સાફ કરવા માટે સખ્ત પ્રયત્ન (Healing crisis) કરશે.

આ બનાવ નબળાં અને બીમાર માણસોની બાબતમાં વધારે જોવામાં આવશે, અને કુદરતની આવી મદદની જરૂર પણ તેવાં માણસોને પડશે; કારણ તેઓ ઠંડા પાણી તથા હવા અને એવી બીજી લાભદાયક બાબતોથી દૂર રહ્યાં હોય છે, જેથી તેમની જીવનશક્તિ મંદ પડી ગઇ હોય છે, અને તેને પરિણામે તેમનામાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો જમાવ થયો હોય છે. આવાં દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાંખવા માટે જુદા જુદા અવયવો ક્રિયાકારક થાય છે. અને તે પ્રમાણે શરદી, સળેખમ, મોટી ઉધરસ, સ્કારલેટ ફીવર, શીતળા, ડીપથેરીઆ, ટાઇફોઇડ ફીવર, ન્યુમોનીઆ, ઇન્ફ્લુઅનઝા વગેરે દરદો પરિણામ તરીકે જાહેર થાય છે વળી ભેજ, હવા અને શરદીથીજ ટાઇફોઇડ અને કોલેરા જેવા ગંભીર દરદો જાહેર થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ હવાની ગરમીમાં એકદમ ફેરફાર થવાથી અને એવાં બીજાં કારણથી મન બહુ ઉશ્કેરાવાથી પણ આવાં દરદો થાય છે. વળી કેટલીક વખત તો આપોઆપ દરદ શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને બહારનું કોઈ કારણ જણાતું નથી.

આવાં તીક્ષ્ણ દરદોની સાથે ચાલતા સુધી તીક્ષ્ણ તાવ આવે છે. આવાં દરદોની પહેલી નિશાની તાઢની ધ્રુજારી છે. અને વિજાતીય દ્રવ્યોનાં અણુઓ એક બીજા સાથે ઘસાય છે તેથી ગરમી પેદા થાય છે. તેથી લોહીનો શરીરના અંદરના ભાગ તરફ ધસારો થાય છે. શરીરની બહારની સપાટી ઠંડી પડે છે અને તેથી ટાઢ વાય છે. તરતજ પાછી ગરમી બહારની બાજુ આવવા લાગે છે. અને દરદીનું શરીર ગરમ થાય છે. કારણ કે શરીર વિજાતીય દ્રવ્યને ચામડી દ્વારા બહાર કાઢે છે. ડિપથેરીઆમાં ગળામાં દરદ જણાય છે, વિજાતીય દ્રવ્ય ગરમીને લીધે વધારે જણાય છે અને હોજરીમાંથી માથા તરફ જતાં ગળામાં તેનો અટકાવ થાય છે, અને તેથી કરીને ગુંગળાઇ જવાની ધાસ્તી રહે છે. હવે જો આપણે કુદરત વિરૂદ્ધ, હવા અને અજવાળાથી દરદીને દૂર રાખીએ અને તેને એન્ટીટૉક્ષીન અને

બીજી ઝેરી દવાઓ આપીએ તો તેથી શરીરની જીવનશક્તિ બીલકુલ મંદ પડી જાય છે, અને દરદી આખરે કુદરતના સપાટા સામે ટકી શકતો નથી તથા મરણને શરણ થાય છે. આવે વખતે દરદીને બહુ દરદ તેમજ પીડા પેદા થાય છે અને પરિણામે મોત નીપજે છે. અગર જો આવું દુઃખદ પરિણામ નથી આવતું તો પછી મલવિસર્જન દ્વારા શરીરને સુધારવાની ક્રિયા બંધ પડી જાય છે, જેથી વ્યાધિનાં બહાર જણાતાં ચિન્હો અદશ્ય થઈ જાય છે, રોગ અંદર ઉતરી જઈ થોડા વખત માટે સુશુપ્ત અવસ્થા ધારણ કરે છે. આ પ્રમાણે કેટલોક સમય ચાલ્યા પછી શરીરમાં છુપાઇને ભરાઇ બેઠેલા વ્યાધિને હાંકી કાઢવા જેટલા બળનો શરીરમાં પુનઃ જમાવ થાય છે એટલે રોગજનક વિજાતીય દ્રવ્યને અગાઉ કરતાં વધારે મુશ્કેલીથી કાઢવાનો પ્રયત્ન કુદરત આરંભે છે જેને પરિણામે શરીરમાં વ્યાધિનું જોર ઘણુંજ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરિકે "ઇન્ફ્લુએન્ઝા" Influenza નામનો વ્યાધિ 'એન્ટીફેબ્રીન' નામની દવાથી મટી ગયા જેવો દેખાય છે, પરંતુ તે પછી તરતજ ફેફસાંના વરમનું દરદ લાગુ પડે છે. એવું પણ બને છે કે દવાઓના અતિ ઉપયોગથી શરીરનું જીવન (Vitality) હમેશને માટે એટલું બધું ઘટી જાય છે કે જેથી તિવ્ર વ્યાધિના રૂપમાં રોગનાં મૂળ શરીરમાંથી ઉખેડી નાંખવાની શકિત શરીરમાં આવી શકતી નથી. આવાં મનુષ્યો જીંદગીભર જીર્ણ રોગોથી પીડાયા કરે છે.

આવી રીતે પેદા થતી જીર્ણ વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થાને આપણે ગુજરાતીઓ "હાડકચરીઓ તાવ," "જીરણુ તાવ" Chronic Fever વગેરે નામોથી ઓળખીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીઓના શરીરમાં ભરાઈ રહેલું વિજાતીય દ્રવ્ય "ફરમેન્ટ" થવા લાગે છે અને તેથી પેદા થતી ગરમીને લીધે શરીરની અંદરના અવયવો ઘણીજ ગરમીથી નુકશાન વેઠતા હોય છે, જ્યારે બહારથી શરીરને ઘણીજ ઠંડી વાતી હોય છે, અને તેના હાથ પગ અને ચામડી ટાઢી રહે છે. ધીરે ધીરે આ અંદરનો અગ્નિ વધતે વધતે બહાર પણ આવે છે અને તેથી આખા શરીરની બહારની ગરમી પણ વધે છે. પરંતુ તિવ્ર રોગોની માફક આ જીર્ણ રોગમાંથી પેદા થયેલો અંદર બહારનો ઉષ્ણ તાવ કાંઇ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોને કાઢી નાંખવા માટે પેદા થયેલો હોતો નથી. પરંતુ શરીરસંરક્ષક શક્તિ ગરમીને અંદર રાખી રહેવામાં નિષ્ફળ નિવડવાને પરિણામે પેદા થયેલો હોય છે. આવા તાવને આપણાં શાસ્ત્રોમાં "કાળજ્વર" કહે છે. અને તે ઘણોજ જોખમ ભરેલો હોય છે. દવાઓ આવા તાવવાળા દરદીની જીંદગી બચાવી શકતી નથી. જો આવી સ્થિતિમાં પણ કાંઇ લાભ થવાનો સંભવ હોય તો તે પ્રકાશ, હવા, પાણી, પૃથ્વી, કુદરતી ખોરાક આદિ નૈસર્ગિક ઉપચારોથીજ છે. અગાઉ કહેલી જીર્ણ વ્યાધિવાળી સ્થિતિનું રૂપાંતર આખરે કાળજ્વરમાંજ થાય છે એમ કાંઇ નથી. કેટલીકવાર જ્ઞાનતંતુની અતિશય નબળાઈ (Nervous breakdown or Neurasthenia), ક્ષયરોગ (ઈન્ફ્લુએન્ઝા અને ફેફસાંના વરમમાંથી થતો ક્ષયરોગ), વિદ્રધિ, પાઠાં, સંધીવાત, મધુપ્રમેહ, કોઇ ઉપાયથી રૂઝે નહિ તેવાં ધારાં અથવા ચાંદાં, વગેરે વગેરે પણ પરિણામે પેદા થઇ દરદીના મરણનું કારણ બને છે. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીને દવાઓ કોઈ રીતે બચાવી શકતી નથી. ફક્ત કુદરતી ઉપચારોથી કેટલાક પ્રમાણમાં લાભ થવાનો સંભવ રહે છે. પરંતુ તેવા કુદરતી ઉપચારો પણ બહુ સંભાળથી અને ધીરે ધીરે લાગુ કરવા જોઇએ.

આપણે ઉપર જોઇ ગયા તેમ ઔષધિશાસ્ત્ર તીવ્ર રોગોને ઝેરી દવાઓથી દબાવી દઇને તેને જીર્ણ અને થોડા વખતને માટે અપ્રકટ એવું રૂપ આપી શકે છે. પરંતુ તેમ કરવામાં જીવનબળ ઘણુંજ નાશ પામે છે, અને આખરે દરદીને તેવી દવાઓના ઉપયોગથી મોટું નુકશાનજ સહન કરવું પડે છે. વળી ઉપર કહ્યું તેમ એક પછી એક પેદા થતા તીવ્ર રોગો તે દવાઓ વડે દબાવ દબાવ કરતાં આખરે તે દરદો જીર્ણ રૂપ (હાડકચરીયા તાવના જેવું રૂપ) ધારણ કરી છેવટે કોઇ પણ દવાને નહિ ગણકારતાં થાય છે, અને છેવટે દરદીના જીવનનો વહેલો અંત લાવે છે.

વિદ્રધિ, પાઠાં, દમ કે શ્વાસ, ક્ષયરોગ વગેરે જીર્ણ વ્યાધિઓમાં પણ કેટલીકવાર શસ્ત્ર-ક્રિયાઓ અથવા "ઑપરેશન્સ" અને તીવ્ર ઝેરી દવાઓ જેવી કે, સોમલના વિષવાળી "સાલવરસૅન" Salversan ની દવાની પીચકારી, ટયુબરકયુલીન ઇંજેક્ષન, ક્રીયોસોટ વગેરેની મદદથી અમુક અમુક વ્યાધિનાં કોઇ કોઇ ચિન્હો દબાવી દઇ શકાય છે, અને અમુક અવયવ પરનો વિજાયતીય દ્રવ્યનો હુમલો કેટલાક વખત માટે ઓછો કરી શકાય છે. પરંતુ કોઇ પણ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય આવા ખોટા ભાસ માત્રથી ઠગાશે નહિ. કારણ જરા ધ્યાનપૂર્વક તપાસ કરતાં તરતજ માલુમ પડી આવે છે કે આવા ઉપાયોથી દરદીની આખા શરીરની સામાન્ય સ્થિતિ ઉલટી વધારે ઝડપથી બગડતી જાય છે, અને આખરે કુદરતના સદ્‌માર્ગથી ઉલટો ચાલનાર મનુષ્ય, અતિ બળવાન કુદરતદેવી સાથેની લડાઇમાં જે ફળ મેળવે છે તે ફળ અકાળે કાંતો કબરમાં દટાય છે અથવા તો ચિતામાં ભસ્મીભૂત થાય છે, અને અજ્ઞાનતિમિરમાં ઢંકાઇ જઇ હમેશને માટે વિસરાઇ જાય છે.

એક ખુલ્લો કહો તો ઘા, દાખલા તરીકે, મલમપટાથી રૂઝાવી શકાય છે. પરંતુ તેથી કરીને શરીરમાં રહેલ રોગજનક વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર નિકળી જવાનું દ્વારજ આપણે બંધ કરીએ છીએ. આ રીતે નુકશાનકારક તત્વો શરીરના છેક અંદરના ભાગ તરફ હડસેલાઇ જાય છે, અને બહાર નિકળવાનો બીજો માર્ગ ખુલ્લો કરી શકે તે પૂર્વે તેઓ શરીરને ઘણુંજ નુકશાન કરીને કદાચ મરણ પણ નિપજાવે છે. આને બદલે જો વિજાતીય દ્રવ્યનો નવો વધારો થતો અટકાવવા માટે, અને શરીરનું જીવન બળ (Vitality) વધારવા માટે ફળ મેવાનો કુદરતી ખોરાક, ચોખ્ખી હવા, પ્રકાશ, પાણી, પૃથ્વી વગેરે સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તો પચનક્રિયા પણ સુધરે છે, પેશાબ ઝાડા અને પરસેવા વાટે બધાં વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય છે, અને ઘા આપો આપ રૂઝાઇ જાય છે. આ રીતે મટાડેલા ઘાથી ભવિષ્યને માટે કોઇ પણ પ્રકારનો ભય રહેતો નથી, અને તંદુરસ્તી સંબંધી નિશ્ચિંતપણું અનુભવાય છે.

વળી રસીના ઝેરથી પણ કેટલીક વખત શરીરની જીવનશક્તિ નબળી પડી જાય છે. અને બાલ્યાવસ્થાનાં દરદો-અછબડા, શીળી વગેરે જોકે દૂર થાય છે તો પણ તેને બદલે વધારે ગંભીર દરદો પેદા થાય છે. અને ડીફથેરારીયા (Diphtheria) ફેફસાનો સોજો, અને ઘણાં બીજાં ગંભીર પ્રકારનાં દરદો-જ્ઞાનતંતુના દરદો, ક્ષય, ગંભીર (કેનસર) વગેરે વધારે ફેલાય છે. આ વાત હાલના જમાનાની સ્થિતિ ઉપરથી ચોકસ રીતે સાબીત થાય છે. અસંખ્ય લોકો-લાકડી અને ઘોડીના ટેકા લઇને ક્ષયથી, તથા બીજાં દરદોથી બ્હેરાં, મુગાં, આંધાં અને વિરૂપ થઇ-પોતાના અંત તરફ ધીમે ધીમે મુસાફરી કરતાં જોવામાં આવે

છે. ઘણુાતો શીતળાની રસી મુકાવીને દુઃખી થયેલા હોય છે જે રસીને રાજ્ય તરફથી અને વૈદકશાસ્ત્ર તરફથી તંદુરસ્તી જાળવનાર તરીકે કાયદેસર ગણુવામાં આવે છે. પરંતુ આવી માન્યતા કેટલો વખત ચાલશે ? આ ઉપરથી જણાય છે કે–શરદી અને બીજાં દરદો માટે રીતસર દરાવેલી દવાઓથીજ માણુસ જાતને ઘણું નુકસાન થાય છે. આ વાતમાં મેડીકલ સાયન્સ કુદરતના અવાજ અને કુદરતના ઇરાદા બરાબર સમજતીજ નથી. કુદરત હમેશ તંદુરસ્તી લાવવા તરફ જે પ્રયાસ કરે છે તેને આપણે અરધે રસ્તે મળશું તો–દરદો લાવનારાં ખરાં કારણોને આપણે દૂર કરવાને શક્તિવાન થશું. દરદનાં ખરાં કારણો અયોગ્ય ખોરાક, શહેરો અને ઘરો અંદરની ખરાબ હવા છે. અને જેમ જેમ આપણાં શરીરને હવા, અજવાળું, પાણી, ઠંડી હવા, અને પૃથ્વીની શક્તિના સહવાસમાં વધારે લાવશું તેમ તેમ આપણા શરીરની અંદર રહેલી હરકત કરનારી ગરમીનો પ્રકોપ ઓછો થતો જશે. આવી રીતે કુદરતની મદદ લેવાથી આપણાં ફેફસાં અને નાસિકામાંથી બહાર નીકળતા પદાર્થો જલદી અને પુષ્કળ નીકળી જઇ સાફ થશે, મૂત્રાશય અને આંતરડાં પોતાની ફરજ બરાબર બજાવશે, શરીરમાં જોઇતી ગરમી પેદા થવાથી પરસેવો પણુ આવવા લાગશે અને શરીર ઉપર વિષ્ફુટન–ઓરી, અછબડા, આંત્રજ્વર વગેરે–નીકળી શરીરની અંદરનાં વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જશે. શરીર અંદરની ગરમી શાંત પડી જવાથી દરદીને બહુ થોડુંજ દરદ કે દુઃખ થશે. તેને તરતજ આરામ લાગશે અને તે ગંભીર દરદમાંથી ફરી સશક્ત અને બળવાન–જેવી રીતે ફીનીકસ પક્ષી પોતાની રાખમાંથી પેદા થાય છે, તેમ થશે. ઉપર મેં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે જેઓ હાલના જમાનાનાં વૈદકશાસ્ત્રના ભપકાથી અંજાઇ જતા નથી અને જેઓ દરદીની સારવાર બાબતમાં નિઃસ્વાર્થ અને ત્રાહિત તરીકે જુએ છે તેને જણાઇ આવે છે કે હાલનું વૈદકશાસ્ત્ર ગંભીર અને જુનાં દરદોમાં નિષ્ફળ નીવડે છે અને પરિણામે વિનાશ થાય છે. તેજ પ્રમાણે જરા સંભાળથી જોવામાં આવે તો તેને જણાશે કે કુદરત સૂચવે છે તે પ્રમાણે જીવન ગાળવાથી અને કુદરતી રીતે સારવાર કરવામાં આવતી હોય તેવાં દવાખાનામાં–કરવાથી–શરીરને ચોખ્ખી રીતે ફાયદો થાય જ છે. વળી એવી પણુ તેની ખાત્રી થશે કે તીવ્ર દરદો (acute diseases) કંઇ નુકશાનકારક નથી પણુ તેતો માત્ર કુદરત વિજાતીય દ્રવ્યો કાઢી નાખવાની કોશિષ કરે છે તેનાં બહારનાં ચિન્હો છે. ગંભીર દરદો ટાઇફોઇડ ફીવર (કાળજ્વર), (Diphtheria) ડીફથેરિયા, કોલેરા, અને તેવાંજ બીજાં દરદો જે ખાસ કરીને શરદીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને જેમનાથી માણુસ જાતને બહુ ધાસ્તી લાગે છે તેવાં દરદો ખરેખર રીતે જોખમ કારક નથી પણુ ઉલટ યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે તો ઘણાં ઉપયોગી છે–એતો માણુસ જાતને માટે આશિર્વાદ રૂપ છે અને તેવાં દરદો દેખાવ આપે ત્યારે ખુશી થવું જોઇએ. જુદા જુદા દરદીઓનું અને મારી પોતાની સ્થિતિનું અવલોકન કરવાથી મને તો ખાત્રી થઇ છે કે શરદી અને દરદોના હુમલા કરવામાં કુદરત હમેશાં આપણું ભલુ કરવાનોજ પ્રયાસ કરે છે–જેઓ મારા રિવાજોનું અવલોકન કરશે અને તેમાં ભરોસો રાખશે તેને આ બાબતનો પુરાવો હું આપવા તૈયાર છું.

ઉપરની હકીકત જાહેર કરવા માટે અને શરદી તથા ગંભીર દરદો બાબતમાં મારા અભિપ્રાય બતાવવા માટે લોકો અને ગાંડો કહેશે એમાં જરા પણુ શંકા નથી. અને પોતાના ભૂલ ભરેલા રસ્તાને અનુસરીને મારા ઉપર તેઓ ધિક્કાર યુક્ત હસશે એવી પણુ મારી ખાત્રી છે.

કુદરત આપણા શરીરમાંથી બીગાડ કાઢી નાખવા માટે એક કામચલાઉ ગોઠવણ તરીકે ગંભીર દરદો લાવે છે. આવાં દરદોની આવશ્યકતા નથી—અને કુદરતના નિયમાનુસાર વર્તન કરવાથી તેવાં દરદો બીલકુલ દૂર કરી શકાય તેવું છે. જ્યારે શરદી અથવા કંઇ બીજું ગંભીર દરદ પેદા થાય ત્યારે જો દરદી કુદરતી સારવાર તજે રહે એટલે કે કુદરતી સ્નાન લે, હવા ગરમીના પ્રમાણમાં જે ઓરડાનાં તમામ બારણાં બારી ખુલ્લાં હોય તેવા ઓરડામાં તદ્દન નગ્ન ઘણા વખત સુધી રહે, અને ખુલી હવામાં નગ્ન રહે તો વળી વધારે ઉત્તમ સમજવું. અને જમીન સાથે હરવા ફરવાથી આરામ લેવાથી અને સુઇ રહેવાથી જેમ બને તેમ નિકટ સંબંધમાં આવે તો વધારે ગભરાટ લાવનારાં દરદોમાં પણ શીતળા, ડીફથેરીયા ટાઇફોઇડ ફીવર કોલેરામાં—દીરદીને બહુ દરદ થશે નહિ અને દરદીની માવજત રાખનારાઓને પણ ચિંતા ઉત્પન્ન થવાનું કારણ રહેશે નહિ. પરંતુ આવાં દરદો પેદા થયાં પહેલાંના કહેવાતા તંદુરસ્ત લોકો જો હું બતાવું છું તે પ્રમાણે પાણી, હવા, અજવાળુ અને પૃથ્વી સાથે કુદરતી નિયમ અનુસાર વર્તન કરશે અને ખાવા પીવાની બાબતમાં બતાવવામાં આવશે તેવી રીતે વર્તન કરશે તો આવા રોગો બીલકુલ ઉત્પન્ન પણ થશે નહિ. મારી આગળની પ્રેકટીસમાં તેમજ "જંગબૉર્ન" સેનીટેરીયમમાં જે જુદાં જુદાં દરદીઓએ મારી સારવાર કરવાની રીતમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી અને વર્તન કર્યું તેમાંના એકને પણ શરદી કે કોઇ જાતનું ગંભીર દર્દ ઉત્પન્ન થયું નથી. જોકે શરદી કે આવું બીજું દર્દ વિજાતીય દ્રવ્યને હાંકી કાઢે છે તો પણ તે એક જાતની પીડા તો કરે છે અને આપણી જીંદગીને સુખથી ભોગવવામાં અડચણ કર્તા થાય છે. જે જુવાન કે વૃદ્ધ દરદીઓએ મારી સૂચના પ્રમાણે એકદમ શરૂ કરી ઉઘાડે પગે ફરવા માંડયું, કુદરતી સ્નાન ખુલી હવામાં લેવાનું શરૂ કર્યું, હવા અને અજવાળાવાળાં ઝુંપડાં નીચે અથવા તો તદ્દન ખુલ્લી જગામાં જમીનપર સુવાનું શરૂ કર્યું, અને ખુલાં શરીરે હરવા ફરવાનું રાખ્યું તેમને આવો એક પણ પ્રસંગ બન્યો નથી. વધારે અજાયબી તો એ છે કે સારી કે ખરાબ ઋતુમાં, વરસાદ કે તડકામાં અને બહુ સખ્ત શીયાળામાં પણ તેમણે આ પ્રમાણે કુદરતી વર્તન કરવાનું ચાલુ રાખ્યું હતુંજ.

આવી રીતે કુદરત તરફ જવાથી, કુદરત શરીરની જીવનશક્તિને ઉત્તેજીત કરે છે અને પરિણામે આવી જીવનશક્તિ પોતાના વધેલા જોરથી શરીરમાં રહેલ વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખે છે. આ ક્રિયા જ્યારે શરીરમાં થતી હોય છે ત્યારે આપણા શરીરમાં સખ્ત વીંટ અથવા દરદ થાય છે અને વખતે ગુમડાં—નાના ફોલ્લા પણ પેદા થાય છે. પરંતુ શરીરની અંદરની ગરમી કે જે ઉશ્કેરાઇ જવાથી ઘણાં દરદો થાય છે, તેવી ગરમીનું પ્રમાણ ઘટી જતાં બીજાં ગંભીર દરદો થતાં અટકે છે. તાવ અને શરદી વગેરે થતાં નથી. સાધારણ સ્થિતિમાં પણ માણસ જેમ જેમ ઠંડી હવા, ઠંડા પાણી, પવનમાં વધારે વધારે આવશે, ઝીણાં કપડાં અને હલકા જોડા પહેરશે, અને કુદરત તો હમેશાં માણસ જાતના ભલા માટે જે પ્રયત્ન કરે છે, એમ ચોક્કસ રીતે માનશે તેમ તેમ તેના શરીરને ફાયદો થશે, અને બધી જાતનાં દર્દો તેનાથી દૂર રહેશે.

એ વાત પણ જાણીતી છે કે જેઓને શરદી લાગવાની ધાસ્તી જતી રહી છે અથવા જેને બહુ કપડાં ખરીદવાની શક્તિ નથી, તેઓને કવચિતજ ગંભીર દરદો થતાં જોવામાં આવે છે.

આટલો બધો ખુલાસો કર્યા પછી કોઇ પણ માણુસના મનમાંથી શરદી થવાની બીક જતી રહેવાની મારે આશા રાખવી જોઇએ ? ના ! શરદીની ધાસ્તીએ લોકોના મનમાં એવું તો દઢ ઘર કર્યું છે કે ગમે તેવા અને ગમે તેટલા દાખલા દલીલો બતાવવામાં આવશે તો પણ તેમને આ વાત રૂચશે નહિ. અને એવા રદીઆ આપશે કે-અમુક માણુસનું શરીર ખાસ મજબુત છે, અમુક માણુસને હવામાં ભીનાશમાં ફરવાની ટેવ પડી ગઇ છે, વગેરે.

આપણુને વૈદમાં એટલો બધો ભરોંસો પેદા થઇ ગયો છે કે તેને પોતાને દરદ હોય અને તે બીમાર રહેતો હોય છતાં તેની મારફત આપણે તંદુરસ્ત થવાની આશા રાખીએ છીએ. દવા વેચનારાને ત્યાંથી જે દવા આવે પછી તે ઝેર હોય તો પણ તેમાં અંધ શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, અને ઘણી વખત તો તેવા દવા વેચનારાની ભૂલથીજ મોત પણ પેદા થાય છે. આવી દવાઓ હમેશાં શરીરને નુકસાનકર્તા છે છતાં પણ તે 'પ્રીસક્રીપશન' માં લેટીન ભાષામાં તેવી દવાનાં નામ લખાયલાં હોવાથી લોકો સાધારણ રીતે સમજી શકતા નથી.

બધા લોકો કુદરતની આજ્ઞા સમજી શકતા નથી, તેમ તેનામાં વિશ્વાસ પણ રાખતા નથી. કુદરતના બધા ઉપાયો-પાણી, હવા અજવાળું, શરદી, ગરમી-આ પૃથ્વીની સમાનતા જાળવનારા પદાર્થો છે અને તેઓ બધા માણુસજાત અને સમગ્ર સૃષ્ટિના સુખ માટે નિર્માણ થયેલાં છે. અને માણુસજાત પોતાનું ડહાપણુ ડોળતો નથી તો તેઓ નિયમસર પોતાનું કામ કરે છે, અને કુદરત તો પોતાની આશા ચોખ્ખા શબ્દોમાં જાહેર કરે છે. હાલનું વૈદકશાસ્ત્ર કુદરતના અણુવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ કરે છે. પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આખી સૃષ્ટિનો આધાર "પ્રેમ" ઉપર રાખેલો છે તેથી પાણીનું એક પણ ટીપું, કે હવાનું એક પણ બિંદુ એવું નથી કે જેથી માણુસને નુકશાન થાય.

જ્યારે માણુસ કુદરતથી પ્રતિકૂળ વર્તન કરે છે ત્યારે પોતાને થતાં દુઃખોનું કારણુ શોધવા તરફ તેની વૃત્તિ જાય છે. અને સાધારણુ રીતે પોતાની બહાર-કુદરતમાં તેનાં કારણો શોધે છે; અને તેથી કુદરત આપણાથી વિરૂદ્ધ છે, તે જોખમકારક છે, એમ તેને ભાસ થાય છે કે. આનું પરિણામ એવું આવે છે કે કુદરત અને તેના રીત રિવાજોની પુરેપુરી સમજણુ આપણુને પડતી નથી અને માણુસ જાત ઉલટ એવા એવા ઉપાયો કરે છે કે જેથી લાભને બદલે વધારે હાનિ થાય છે. પરંતુ ધીમે ધીમે આવી કુદરતની ગેરસમજુતી દૂર થવાનાં ચિહ્નો જણુાવા લાગ્યાં છે.

ઠંડું પાણી-કે જે કુદરતી સ્થિતિમાં માલમ પડે છે અને જેને જાનવરો કુદરતી સ્ફુરણાથી વાપરે છે-તે પાણી ગયા સૈકામાં દરદોની સારવારમાં બીલકુલ વપરાતું ન હતું. તબીબો દરદીના જખમ વગેરે પણુ ગરમ પાણીથી સાફ કરતા હતા પરંતુ તેથી કેટલીક વખત દરદીના જખમો કોહી જઇ દરદી મરણુ પામ્યા હતા. વળી પહેલાં તો દરદીને બહુજ સખ્ત તાવ હોય છતાં અને તેને અંદરની અતિશય ગરમીને લીધે સખ્ત તૃષા લાગતી હોય તો પણુ ઠંડું પાણી પીવા આપવાની વૈદ દાકતરો ચોખ્ખી ના પાડતા હતા. લશકરી સીપાઇઓને સખ્ત કુચકરવાથી તૃષા લાગી હોય તોપણુ ઠંડુ પાણી પીવાની સખ્ત મનાઇ કરવામાં આવતી હતી. જ્યારે શરીર ગરમ અને લોહી તપી ગયેલું હોય તેવી સ્થિતિમાં ઠંડા પાણીથી નહાવા દેવું એ ઘણું જોખમ ભરેલું ગણુવામાં આવતું હતું. હાલમાં વસ્તુસ્થિતિ બદલાઇ ગઇ છે. જો કોઇ જખમી થાય છે તો હાલમાં તો પડેલાં ઠંડુ પાણીજ નાંખવામાં આવે છે.

તાવથી પીડાતા દરદીને પણ ઠંડુ પાણી આપવામાં આવે છે. સીપાઇઓને પણ જ્યાં ત્યાં આરામ અને શાંતિ આપવા માટે ઠંડુ પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે. જોકે કેટલીક વખતે "જંતુ"ની ધાસ્તી આગળ લાવી લેાકેાને ભડકાવવામાં આવે છે–જ્યારે શરીર ગરમ હોય ત્યારે સ્નાન કરવાથી ઘણેા ફાયદેા થાય છે, અને તેથીજ વરાળથીજ સ્નાન કરી પરસેવા સહિત લેાકેા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે.

હાલમાં જનસમાજની વૃત્તિ કુદરત તરફ જવાની જોવામાં આવે છે. અને અજાયબીની વાત એ છે કે લેાકેાનું ધ્યાન પહેલાં તેા ઠંડા પાણી તરફ જાય છે. જ્યાં ત્યાં ઠંડા પાણીથી દર્દ મટાડવાનાં મકાનેા ખેાલવામાં આવે છે અને આવી જગાઓનેા દરદીઓ પુષ્કળ લાભ લે છે. કુદરત આપણા તરફ બહુજ મમતા બતાવે છે, અને જો આપણે કુદરત તરફ એક પગ ભરીએ છીએ તેા કુદરત આપણા તરફ બે ડગલાં સામે આવે છે. ઠંડા પાણીથીજ ઘણા ફાયદા થતા જોવામાં આવે છે. જો કે ઠંડા પાણીનેા ઉપયેાગ મર્યાદાવાળેા છે અને કુદરતે જે રૂપમાં તેનેા ઉપયેાગ થવેા ધાર્યો છે તે રૂપમાં ઉપયેાગ થતેા નથી.

ચેાખ્ખી સ્વચ્છ હવા માણસ જાતનું ખાસ જીવનતત્વ છે. જે પ્રમાણમાં માણસ જાતને સ્વચ્છ હવા શરીરને ફેફસાં અને ચામડીનાં છિદ્રો મારફત મળે તે પ્રમાણમાં તેની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી સુધરતી અથવા બગડતી જાય છે. હવા એક ક્ષણ પણ જો માણસને મળતી નથી તેા તે મરણ પામે છે; અને તેજ પ્રમાણે જેની આરપાર હવા આવ જાવ કરી શકે નહિ તેવા પદાર્થનેા જો માણસનાં શરીરને લેપ કરવામાં આવે જેથી માત્ર મ્હોં અને નાસિકાદ્વારાજ શ્વાસ લઇ શકે તેા માણસ થેાડાજ કલાકમાં મરણ પામે છે.

ખુલી હવામાં માણસેા ઘણેા વખત હરફર કરી શકે છે અને કપડાં વગર રહે તેા વળી વધારે ઉત્તમ. જો કુદરતી ખેારાક લેવાનું શરૂ કરવામાં આવે તેા શરીરમાં રહેલ દ્રવ્યેા બગડતાં એકદમ અટકશે, કારણ આવાં દ્રવ્યેા ઉપર શરીરનું બંધારણ હેાય છે, અને આવાં દ્રવ્યેા સુધરવાથી શરીર પણ સુધરશે. જ્યારે ઠંડી હવા જમીનની શક્તિ અને કુદરતી ખેારાકનેા સંગમ થશે એટલે દરદેા એકદમ અટકશે અને તંદુરસ્તી વધવા લાગશે અને ત્યારે ઠંડા પાણીના ઉપયેાગથી થતા ફાયદા નજીવા જણાશે. પરંતુ આ બધાંનેા ઉપયેાગ અગાઉ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે અને હજી પણ વિવેચન કરવામાં આવશે તે પ્રમાણે મારી બતાવેલી રીત પ્રમાણે કરવેા જોઇએ.

પાણીનેા ઉપયેાગ ખેાટી રીતે થાય તેા અથવા વધારે વખત થાય તેા અલબત જરા નુકશાન કર્તા છે. પરંતુ હવા તેા કેાઇ પણ રીતે નુકસાનકર્તા નથી; ઉલટ ઘણું શ્રેય કરનારી છે. આવી હકીકત છે છતાં પણ આપણે હવા તરફ અણવિશ્વાસની નજરથી જોઇએ છીએ. આપણે જ્યારે ઘણી ગરમી ચડી ગઇ હેાય છે અને પરસેવેા થતેા હેાય છે ત્યારે, તેમજ તાવની બીમારીવાળા દરદીઓને પણ, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની હિંમત આવે છે. પરંતુ કયેા મુસાફર બહુ જલદી મુસાફરી કરવાથી પરસેવાથી ભિંજાયેા હેાય ત્યારે અર્ધનગ્નસ્થિતિમાં છાતી હાથ અને પગ ખુલ્લા કરીને ખુલ્લી હવામાં બેસવાની હિંમત કરતેા જોયેા છે? તેમજ કેાઇ છેાકરાંને ડીફથેરીઆ, કે ઓરી, ન્યુમેાનીઆ કે ટાઇફેાઇડ ફીવર હેાય અને પીંછાંની ભારે રજાઇઓના ભારથી બબડતેા હેાય તેવાને ખુલ્લી હવા અથવા ખુલ્લાં બારણાંવાળા ઠંડા ઓરડામાં લઇ જવાની કેાણ હિંમત કરે તેવું છે? આવા દરદીને શહેરની ખરાબ અને

ઝેરી હવાથી ધુમાડા અને ગંધાતા રસ્તાઓથી દૂર લઇ જઇ, કોઇ બગીચા કે જંગલમાં ખુલ્લાં ઝુંપડાંમાં લઇ જઇ સુવારવા અથવા તો ભીની જમીન હોય તો પણ જમીન ઉપર સુવાડવાની કોણ હિંમત કરે તેવું છે? કુદરતથી દરદ મટાડવાની હિમાયત કરનારા પણ આવી બાબતથી કંપશે અને ડરવા લાગશે અને બીજા લોકો તો આવો મત આપનારને દીવાનો ગણતાં જરા પણ અચકાશે નહિ. અને અજ્ઞાનાન્ધકારના જમાનાઓમાં (Dark Ages) જેવા કાયદાઓ હતા તેવા હાલમાં હોય તો સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી ફરે છે, એવી સત્ય વાત લોકમાન્યતા વિરૂદ્ધની પ્રદર્શિત કરવા માટે જેમ ગૅલીલીઓને શિક્ષા કરવામાં આવી હતી, તેવીજ શીક્ષા ખુલ્લી ઠંડી હવામાં ખુલ્લામાં જમીનપર ઉઘાડા સુવાની ભલામણ કરનારને ફરમાવવામાં આવે. ગૅલીલીઓના મતને ખોટા ઠરાવનાર અને તેને શિક્ષા ફરમાવનાર તે વખતના વિદ્વાન ગણાતા ' સાયન્ટીસ્ટ ' જ હતા. અને નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારની સામે વાંધો ઉઠાવનારાઓ પણ આવાજ કેટલાક માણસો છે.

આટલું છતાં, ગરમ તપી ગયેલા શરીરને તો ઠંડી હવાથી ઠંડા પાણી જેટલોજ લાભ થાય છે, અને તેને તાજગી તથા બળ પ્રાપ્ત થાય છે. કુદરતમાં પણ ઠંડી ગરમી વારાફરતી બદલાયાજ કરે છે. ગરમ દિવસ પછી ઠંડી રાત્રિ, કડકડતી ઠંડીવાળી શિયાળાની ઋતુ પછી બફાઇ જવાય તેવી ગરમીવાળો ઉનાળો આવે છે; અને આ રીતે શૈત્યોષ્ણના ક્રમવાર ફેરફારની મહાન અગત્ય સૂચવે છે. ખુલ્લી હવામાં, બાગમાં, સૌથી સારૂં તો જંગલોમાં, જ્યાં દરદીને ફક્ત ચોખ્ખી તાજી હવાજ શ્વાસમાં લેવાને મળે છે, જ્યાં ઠંડી હવા ખુલ્લા શરીરને બધી તરફ લાગે છે, અને તેવીજ રીતે પૃથ્વીનો પણ શરીર સાથે સતત સંબંધ થયા કરે છે, ત્યાં આવાં સાધનોવડે દરદીનાં સર્વ દુઃખ દફે થઇ જાય છે, તાવની ગરમી જતી રહે છે, વ્યાધિની ભયંકરતા નાશ પામે છે, તીવ્ર રોગીઓ સત્વર સાજા થાય છે, અને જીર્ણ રોગીઓને પણ કુદરત દેવી હાથ પકડી ધીમે ધીમે સુરમ્ય સુમન પથે દોરી જઇ નવીન અને ધાર્યામાં પણ નહિ તેવા ઉત્તમ સુખ અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીનો અગાઉ કહ્યો તેવીજ રીતે ઉપયોગ કરવાની ભલામણ સાંભળી કેટલાક લોકો ભડકી ઉઠીને બરાડશે કે, આ તો ખરેખર " ઉંટવૈદું " કહેવાય! આ ઉપરથી તેઓ એમ સૂચવવાનો પ્રત્યન કરશે કે, આવી સખ્ત, નિર્દય ' ટ્રીટમેન્ટ ' માં એટલાં બધાં જોખમો સમાયલાં છે કે ફક્ત ભગવત્કૃપાએજ કોઇ નસીબવાન દરદી કદાચ જીવતો રહી સાજો થઇ શકે, બાકી બીજા દરદીઓ તો ઘણાખરા રામશરણુજ થઈ જાય!!

પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે ઉપર કહ્યા તેવા પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીના દૈવી ઉપચારોનો અનાદર કરી તેને બદલે ઔષધો અને ખાસ ઝેરી દવાઓના તેવા દરદીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવા એજ નિર્દયતા, ખરા જોખમ, સખ્તાઇ, મૂર્ખાઇ અને બેદરકારીની પરાકાષ્ટા છે.

એથી ઉલટું અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે દરદીને કુદરત દેવીની સંભાળમાં સોંપી દેવાથી દરદીના તરફ વધારેમાં વધારે નરમાશભરેલું વર્તન ચલાવાય છે, તેની જીંદગી ઓછામાં ઓછા જોખમમાં રહે છે, અને તેના સાજા થવાનો સંભવ વધુમાં વધુ હોય છે.

ટાઢથી ખુલ્લી જગામાં ઠરીને મરી ગયેલ કોઈ કોઇ મનુષ્યોના દાખલા ટાંકી કુદરતી જીવન નુકશાનકારક અને જોખમ ભરેલું છે એમ સાબીત કરવાનો પ્રયત્ન કેટલાકો કરે છે.

પરંતુ ખુલ્લી જગામાં ઠંડીને લીધે કેવી જાતનાં માણસો ઠરી જાય છે? જેઓ દારૂ અને ગરમ કપડાંનો વધારેમાં વધારે ઉપયોગ કરનારાં હોય છે તેઓજ. યુરોપ અમેરિકા જેવા ઠંડા મુલકોમાં શરીરમાં ગરમાવો રાખવા માટે માંસ ખાવાની અને દારૂ પીવાની જરૂર છે, એવો ખોટો ખ્યાલ ઘણા લોકોના મગજોમાં ભરાઇ ગયેલો હોય છે, પરંતુ વધારેમાં વધારે માંસ ખાનારાં અને દારૂ પીનારાં મનુષ્યોના શરીરમાંજ થોડામાં થોડો કુદરતી ગરમાવો હોય છે, અને ઠંડી ઋતુમાં આવાં મનુષ્યોનેજ વધારેમાં વધારે હેરાનગતિ ભોગવવી પડે છે, સખ્ત ઠંડીમાં પુરતાં કપડાં ન મળવાથી જો કોઇ મરી જતું હોય તો તે આવાંજ મનુષ્યો હોય છે. એથી ઉલટું ફળ ફૂલ કે વનસ્પતિ અગર અનાજનો આહાર કરનાર નાજુકમાં નાજુક પ્રાણીઓ, નાનાં પક્ષીઓ, અને રૂપાળાં સસલાં બહુ હીમ પડયું હોય ત્યારે પણ ખુલ્લી હવામાં મજા મારતાં હોય છે, અને તે વખતે જો આપણે તેમનાં શરીરને અડકીએ તો તેઓ પુરેપુરાં ગરમ માલુમ પડે છે. અને જાણે તેઓને કદી ઠંડી લાગીજ ન હોય તેવાં જણાય છે. જવલ્લે જો કોઇ એકાદ પ્રાણી અપવાદ તરિકે બહુજ ઠંડીથી ઠરી જઇ મરણ પામે છે તો તે તેવું પ્રાણી બહુ ઉમરે પહોંચેલું ઘરડુંજ હોય છે, અને તેનો મરવાનો વખત નજીક આવેલો તેવામાં ઠંડી તે એક નિમિત્ત થઇ પડે છે. વળી કુદરતની વ્યવસ્થામાં મનુષ્યજાતે એટલી તો હરકતો નાંખી છે કે, તેને લીધે બીચારાં પ્રાણીઓને પણ સહન કરવું પડે છે, અને તેથી જો કોઇ પ્રાણી ઠંડીથી ઠરીને મરણ પામે તો તેમાંએ કારણ મનુષ્ય છે, નહિ કે કુદરત. મનુષ્ય સૌથી વધારે આગળ વધેલું અને વિકાસને પામેલું પ્રાણી છે; આગલા જમાનાઓમાં શરીરબળમાં અને હવા પાણીના તથા ઋતુઓના ફેરફારો સામે તથા વ્યાધિઓના હુમલાઓ સામે ટકી રહેવામાં મનુષ્ય બીજાં સર્વ પ્રાણીઓ કરતાં ચઢીયાતું હતું. વર્તમાનકાળમાં માલુમ પડતો નાજુક નબળો બાંધો અને ઘડી ઘડી વ્યાધિગ્રસ્ત બનવાની તેની ખાસીયત એ સર્વ કુદરતના કાનુનોના ભંગરૂપ પાપનું પરિણામ છે. જયારે મનુષ્ય કુદરતી–નૈસર્ગિક જીવન પુનઃ ગાળવા લાગશે ત્યારે તેને આપોઆપ ખાત્રી થઇ જશે કે સમગ્ર વિશ્વનું વલણ તેને અધિક અધિક સુખી કરવા તરફજ છે, અને સખ્તમાં સખ્ત ઠંડી પણ તેનું કોઇ પ્રકારનું હિત કરવાજ આવે છે.

નિસર્ગ (કુદરત) દેવીની સંભાળ નીચે રહેવાથી મનુષ્યોનાં દુઃખો ઓછાં થઇ જાય છે, અને બળ તથા સુખ પ્રાપ્ત થયેલાં જણાય છે. અગાઉ જણાવેલી રીતે જીવન ગાળવાથી, એટલે કે પાણી, પ્રકાશ, પવન, પૃથ્વી અને ઠંડીનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી હાલના કરતાં અનેક ગુણુ ઓછાં બાળકોને ટળવળતી માતાઓ અને નિઃશ્વાસ નાંખતા પિતાઓની પાસેથી વિખુટાં પડી ઠંડી જમીનમાં હમેશને માટે દટાવું પડશે; અગાઉ કહ્યું તેમ વર્તવાથી નિરાશ્રિત વિધવાઓ અને માબાપ વગરનાં છોકરાંની સંખ્યા ઘણીજ ઓછી થઇ જશે; અને હાલ કરતાં ઘણાંજ થોડાં મનુષ્યોને પોતાના પ્રાણ કરતાં પણ અધિક પ્રિય આપ્તજનનો વિયોગ સહન કરી સ્નેહ–પ્રેમ–આનંદશુન્ય જીવન ગાળવું પડશે.

પરમાત્માનાં આપેલાં અખુટ ખુલ્લી હવા, પ્રકાશ, નિર્મળ જળ, અને શાન્તિદાયક પૃથ્વીનો પૂર્ણ વિશ્વાસથી પુરેપુરો લાભ લેઇ, મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક જે ફળ–મેવા–ફૂલ ઇત્યાદિ તે પર જીવન ગુજારી, અન્ય રીતે આરોગ્યના ખરા નિયમોનું પાલન કરવાથી મનુષ્યોનાં કેટલાં બધાં દુઃખો અને તંગીઓ, પીડાઓ અને પશ્ચાતાપો, હાજતો અને જરૂરિયાતો, શોક અને સંતાપો ઓછાં થઇ જાય તે કલ્પનામાં પણ આવી શકે તેમ નથી.

પરંતુ અફસોસ ! હાલમાં તો મમતાળુ માતાઓ અજ્ઞાનને લીધે પોતાનાં બાળકોને ખૂબ કપડાંથી ઢાંકી દે છે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં પણ માતાઓ બાળકોને પગે ઉનનાં મોજાં અને માથે ઉનની ટોપી ચઢાવે છે. અને કપડાંને ધૂળ કે માટીના ડાઘ પડવાના ભયથી તથા શરદી કે લૂ લાગવાના ભયથી છોકરાંને ઘર બહાર મરજી મુજબ રમવા કુદવા દેવામાં આવતાં નથી; તેજ પ્રમાણે પુરૂષો કૃત્રિમ પાશ્ચાત્ય સુધારાનું વગર વિચાર્યું અનુકરણ કરી બારે માસ મોજાંને બુટ, કૉલર ને નેકટાઇ, ગરમ કપડાં અને ગરમ પીણાં (Drinks=પેય) નો ઉપયોગ કરે છે, અને રાત્રે બારી બારણાં બંધ કરી તથા શિયાળામાં મોંઢે માથે ઓઢી સુએ છે, અને ઠંડા પવનના સપાટાથી શરદી થવાના ભયે બનતા સુધી ઘરમાંજ રાતદિવસ રહે છે. કપડાં, ખાનપાન અને બીજી બાબતોમાં ઉંધી દિશામાં હદ ઉપરાંત કાળજી બતાવી સ્ત્રી પોતે અને પોતાનાં વહાલાંઓને વહેલાં જમપુરી તરફ મોકલે છે. તેથી ડૉ. **જસ્ટ** લખે છે કે "From sheer anxiety for the health and welfare of her loved ones, she works incessantly in her untiring love to dig their early graves."

ખોટા ખાનપાનથી રોગજનક પદાર્થો શરીરમાં વધારે ને વધારે એકઠા થતા જાય છે, અને તેને કાઢી નાંખવા જેટલી જીવનશક્તિ શરીરમાં ભરાય તે માટે ચોખ્ખી ખુલ્લી હવા અને પૃથ્વીના નિકટ સંબંધનો પુરતો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. આમ છતાં આકસ્મિક રીતે શરીરમાંથી વ્યાધિજનક તત્ત્વોને કાઢી નાંખવાનો લાગ કુદરતને મળી જાય છે, તો તેના તેવા શુભ કાર્યમાં મહાન વિઘ્નો નાંખવા ઝેરી દવાઓનાં સાધનોવાળા ડૉકટર–વૈદ્ય–હકીમો તૈયારજ હોય છે. આવી ઝેરી દવાઓ વધેલા જીવનબળનો એટલો તો નાશ કરે છે કે કફ, ઝાડા કે બીજા રૂપે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કુદરતને નિરાશ થઇ મૂકી દેવો પડે છે. અને અંતે માન–પ્રેમ–આશાનો આધાર બળીને ખાખરૂપ બની જાય છે. આ એક કુદરતી વ્યતિકર છે, અને મનુષ્યોએ પોતાનાંજ કર્મોવડે આમંત્રેલું પરિણામ છે, તો પછી પાછળથી શોક કરવામાં શો ફાયદો ? ! કુદરતને અનુસરીને જીવન શી રીતે ગાળવું તે સંબંધીના અજ્ઞાનરૂપ રાક્ષસે એક વધારે મનુષ્યનો ભોગ લીધો છે, અને તે રીતે લેતો રહેશે. કેટલાકો કહે છે કે **"ઈશ્વર જે કરે છે તે સારાનેજ માટે કરે છે."**

આ સંબંધમાં એક વિદ્વાન લખે છે કે, "It is one of the greatest and saddest errors into which men fall when assuming that God sends disease and premature death out of love. This is making a caricature of God's love and wisdom. All the diseases and all the misery in the world are nothing but the necessary consequence and punishment for our offences against the laws of nature in our mode of life. **પરમેશ્વર પ્રેમને લીધે વ્યાધિ અને અકાલ મરણ મોકલે છે એમ માની લેવું એ એક મોટામાં મોટી અને દુઃખદમાં દુઃખદ ભૂલ છે. પરમાત્માના પ્રેમ અને જ્ઞાનની હાંસી કરવા બરોબર આ ખ્યાલ છે. દરરોજની રહેણીકરણીમાં કુદરતી, દૈવી નિયમોના ભંગ કરવાના જરૂરી પરિણામ અને સજા સિવાય દુનિયામાં બીજી કોઈ રીતે વ્યાધિ કે દુઃખ દેખવામાં આવતાં નથી.**

આનંદની વાત છે કે જમાનો બદલાવા લાગ્યો છે, ઠંડા જળનો વ્યાધિ મટાડવામાં મોટા પાયા પર ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે, અને લોકોની જળના વ્યાધિનિવારક ગુણમાં શ્રદ્ધા બેસવા લાગી છે, તેથી તેવીજ શ્રદ્ધા ઠંડી ખુલ્લી હવા, પૃથ્વી અને ફળાહારથી થતા લાભોમાં ઉપજે એ બનવા જોગ છે. આવી શ્રદ્ધાનો સૂર્ય આથે ઉગવા માંડેલો અત્યારથી પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

કુદરતી–નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી એક એવો સુવર્ણયુગ આવશે કે જ્યારે સર્વ જીવનબળ અને સુખના ઉદ્ભવ સ્થાનરૂપ કુદરતદેવીની પાસેથી પૂર્ણ આરોગ્ય, નિશ્ચિંત જીવનના શાન્તિમય સુખ, અને ઘણાં વર્ષો સુધી જુવાનીના જુસ્સા અને ઉત્સાહ રૂપ અમૃતપાન દરેક મનુષ્ય કરી શકશે. આ યુગમાં દુઃખ અને દરદોથી, શોક અને સંતાપથી, નિરાશા અને તંગીથી મનુષ્યને પ્રજળવું નહિ પડે. આ ભાવિ યુગમાં ખુલ્લા આકાશમાંથી આકસ્મિક પડતી વિજળીની માફક મૃત્યુ કદિ અણચિંતવ્યું આવી લાગશે નહિ, અને સ્નેહ તથા પ્રેમનાં મધુરાં બંધનો એકાએક તોડી નાંખવામાં નહિ આવે, અને મીઠાં સુખડાં અકાળે અળપાઈ નહિ જાય.

રોગ મટાડવામાં માટીનો ઉપયોગ કરવાનો વિધિ.

પવિત્ર બાઇબિલમાં લખેલું છે કે "મહાન પરમેશ્વરે પૃથ્વીની માટીમાંથી માણસનું પુતળું બનાવ્યું અને તેના નાકમાં જીવનનો શ્વાસ નાંખ્યો અને તેથી માણસ સજીવન આત્માવાળો થયો."

આ પ્રમાણે માણસ માટીનો બનેલો છે એટલે દરેક જખમ અને ચામડીનાં દરદો માટે ભિની માટી એ ખરેખર મલમપટો છે. આ પ્રમાણે શરીરનો જખમવાળો ભાગ જે પદાર્થમાંથી બનેલ છે તેજ પદાર્થથી સંધાઈ જાય છે. હિંદુસ્તાન અને બીજા મુલકોમાં જંગલી લોકો જખમો અને ચામડીનાં દરદો ઉપર ભિની માટીનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી બહુ જલદી આરામ થાય છે એમ એક કરતાં વધારે મુસાફરોએ કહેલું છે.

પ્રાણીઓ પણ માટીનેજ જખમ રૂઝવવામાં વાપરે છે. જ્યારે હાથીને કોઈ વખત જખમ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે પોતાના થુંકથી માટીને પલાળી નરમ કરી પોતાના જખમમાં લગાવતો જોવામાં આવે છે.

જાનવરોનાં દરદોમાં–દાખલા તરીકે ઘોડાના પગમાં ઇજા હોય છે ત્યારે ભીંજવેલી માટીના પાટા બાંધવાથી ફાયદો થાય છે. જો આપણે કુદરતના નિયમો અને આજ્ઞાઓ પ્રમાણે વર્તન કરી માટી પલાળીને પાટામાં વાપરીએ છીએ તો ઘણોજ ફાયદો રહે છે. બધા જખમો, અથવા જખમમાંથી થયેલા સોજા, જખમમાંથી આવતો તાવ, અને ચામડીનાં ઘણાં દરદો આવી માટી વાપરવાથી બિનજોખમે અને પીડા થયા વગર સારાં થયાં છે. વળી ઘણાં વાઢકાપનાં કામો કરવાની પણ જરૂર રહે નહિ અને માટીના ઉપયોગથી દુનિયામાંની ઘણી પીડા ઓછી થાય તેવું છે. બધી જાતના જખમો અને ચામડીનાં દરદો માટી લગાડવાથી થોડામાં થોડા વખતમાં કંઈ પણ દરદ થયા વગર મટી શકે છે. આ કુદરતી પટાનો ઉપચાર એવો તો ઉત્તમ છે કે જખમો અને ચામડીનાં દરદો તેવા ઉપચારથી મટાડવા એ તો સહેજ છે. અને આવા માટીના ઉપચારો લડાઇના વખતમાં ખાસ અગત્યતા ધરાવશે. ચામડીનાં તમામ જાતનાં દરદો, કપાવાથી થયેલા જખમો, ઘેાંચવાથી

થયેલા જખમો, બળવાથી, ગોળી લાગવાથી થયેલી ઈજાઓ, ગુમડાં, ચાંદીઓ, સોજા, જીવડાંના ડંખો અને કરડવાની ઈજાઓ, બ્લડ પોઈઝનીંગ યાને રક્તવિકાર, ચામડીનાં બધાં દરદો, નાસુર (Cancer) ચહેરા ઉપર થતો એક જાતનો સડાનો રોગ (Lupus) ચામડીપર થતી એક જાતની ગાંઠો કે ગુમડાં (tetter) માથામાં થતો ખોડો, ફોલ્લા, કોઢ, હાડકું ભાંગ્યું હોય ત્યારે વગેરે દરદોમાં જે ભાગમાં ઇજા હોય તે ભાગને ભિંની માટી કે જમીનનો પાટો બાંધવાથી ઘણો લાભ થાય તેમ છે.

માટી કે જમીનનાં ઢેફાંને પાણીથી ભીંજવી શકાય છે પણ તેને માટે મોંમાંથી થુંક વાપરવામાં આવે તો તે પણ બની શકે તેવું છે. આવા માટીના પાટાથી તરતજ ઠંડક અને શાંતિ વળે છે અને આ ઉપચારની અજાયબ જેવી આરામ આપવાની અસરથી હેરત પામવા જેવું છે. પૃથ્વીની આવી આરામ લાવવાની શક્તિનો ખરો ખ્યાલ તો ઘણાજ થોડા લોકોને હોય છે. આવા પાટા બનાવવાની રીત એ છે કે માટીને (Earth or clay) જેવી ભીની મળી શકે તેવી—લઇ જખમના ભાગ ઉપર અને બને તો જખમની અંદરજ મેલી દેવી. તેના ઉપર લુગડાંનો પાટો, માટી પોતાની જગાએથી ખસી જાય નહિ તેટલા માટે બાંધવો. કેટલાક જખમ અને માટી વચ્ચે કપડું રાખવાનું કહે છે તે બરાબર નથી.

અલબત્ત હાલના જમાનાના લોકો માટીના આવા પાટાને બહુ સાદી બાબત સમજે છે, એટલે તેની કિંમત પણ ઓછી આંકે છે. માણસોનાં ચંચળ અને અસ્થિર મનનો નવા નવા મોટાં નામવાળા મલમો કે જે ઘણીજ ભાંજગડ ભરેલી રસાયન વિદ્યાની મદદથી બનાવવામાં આવેલા હોય તેવા મલમો તરફ દોડે છે. આવા સાદા માટીના ઉપચારથી જખમ જલદી રૂઝાઇ જાય છે અને મલમોમાંથી કોઇ વખત ઉલટું નુકસાન થાય છે. છતાં માણસો મલમો તરપ દોરવાય છે.

માટીના પાટાથી વખતે લોહી ઝેરી થશે એમ લોકોને ધાસ્તી લાગે છે પરંતુ જ્યાં કચરો અને અસ્વચ્છ પદાર્થો પડેલા હોય ત્યાંથી જો માટી લેવામાં આવે નહિ તો આવો ભય રાખવાને જરા પણ કારણ રહેશે નહિ.

અકુદરતી ખોરાકો—માંસ દારૂ વગેરેથી શરીરમાં કેટલા બધા અસ્વચ્છ પદાર્થો દાખલ થાય છે તેનો તો કોઇ વિચાર કરતું નથી—માંસ અને દારૂથી ઘણા પ્રકારનાં દરદ થાય છે અને જખમ થયા હોય તો તે ઘણું ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. છતાં આવાં શરીર અંદર રહેલાં ઝેરની ભિતી લાગતી નથી અને માટીનો પાટો બાંધવાથી બહારથી આપણને ખબર ન પડે તેવી રીતે ઝેર શરીરમાં દાખલ થઈ જશે એવી ધાસ્તી બહુજ રાખવામાં આવે છે. જો કે માટી બાંધવાથી જોખમ બહુજ ઓછો છે છતાં નિર્દોષ માટીના પાટાની પણ ધાસ્તી રાખવામાં આવે છે.

જ્યારે માટીનો પાટો છોડવામાં આવે છે ત્યારે બગડેલો અને ખરાબ વાસ મારતો પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે. માટી એ જખમની આસપાસથી આ અસ્વચ્છ પદાર્થ ચુસી લઈ બહાર કાઢેલો હોય છે એટલે કે માટી એ જખમને અને તેની આસપાસના ભાગને અસ્વચ્છ પદાર્થોથી નિરાળો રાખેલો છે અને આ કારણને લઇનેજ માટીના પાટાથી જખમ જલદીથી સાફ થઇ જાય છે.

માટીમાંથી અસ્વચ્છ પદાર્થો જખમમાં જશે એવી ધાસ્તી શા માટે રાખવી જોઇએ? જો કોઇ પદાર્થ માટીમાંથી જખમમાં જાય તો માટી પાછો તે પદાર્થ પોતા તરફ જખમ-

મંથી ખેંચી લેશેજ. વળી કેટલાક એવો વાંધો ઉઠાવે છે કે માટીમાં ખાતરનો ભાગ હોય. પણ ગામડાનાં લોકો તો જખમ ઉપર છાણ બાંધે છે એ વાત જાહેર છે અને આમ કરવાથી કોઈ જાતની વિક્રિયા થતી નથી. તેથી માટીના પાટામાં જો કંઈ છાણનો ભાગ આવી જાય તો તેથી આપણે કશી બીક રાખવાની જરૂર નથી. જંતુની આજકાલ એટલી બધી બીક લોકોને પેસી ગઇ છે કે માટીમાં પણ હાલના રસાયનશાસ્ત્રીઓ જંતુઓજ દેખે છે અને આ બાબતમાં શાન્તિથી કંઈ વિચાર કરતા નથી. તેથી ભિની માટીના પાટાનો ઉપચાર કરવાની સલાહ આપવાનું પણ મન થતું નથી. આવી સલાહ આપવાથી કદાચ પોલીસ સાથે અથડામણનો વખત આવે તેમ છે! પરંતુ આવા જુના અને જડ ઘાલી બેઠેલા અજ્ઞાનતાના વિચારોથી આપણને અસર થવી જોઇએ નહિ.

મારે એટલું કહ્યા વગર ચાલતું નથી કે મેં તો ઘણી જુદી જુદી વખતે ભિની માટીના પાટાથી ફાયદાજ થયેલા અનુભવ્યા છે. તેનાથી કોઇ દિવસ પણ તનદુરસ્તીને નુકસાન થયું નથી. તેમ એક વખત પણ લોહીમાં ઝેરી અસર થવા પામી નથી.

આપણે જોઇએ છીએ કે પ્રેરણા બુદ્ધિથીજ જાનવરો અને જંગલી લોકો પોતાના જખમ માટીથી સાજા કરે છે. પ્રેરણા બુદ્ધિ કોઈ દિવસ પણ ભુલ ખવરાવતી નથી. આપણે ભુલ કર્યા વગર પ્રેરણાબુદ્ધિનો હુકમ માનવો જોઇએ. એ કદી પણ નુકસાન કરશે નહિ. કુદરતી રીતેજ જીવન ગાળવાની એટલે માદક પદાર્થો, તંબાકુ, માંસ વગેરેથી દૂર રહેવાની—મોટા જખમોની વખતે તો ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

માટીના પાટા તથા બંધારણનો કેવી જુદી જુદી રીતે વપરાશ કરવો એ વિષે બે શબ્દો બોલવા મારી ઇચ્છા છે. મેં અગાઉ કહ્યું છે તેમ માટીમાં જુદા પાડવાની તેમ ચુસી લેવાની શક્તિ છે. તે જખમમાંથી પણ અસ્વચ્છ પદાર્થો જુદા પાડી ચુસી લે છે. એ વાત પણ જાહેર છે કે માટી મધમાખ અને સાપના જખમ ઉપર લોકો પ્રેરણાબુદ્ધિથી દોરવાઇને લગાવે છે.

પવિત્ર બાઇબલમાં પણ લખેલું છે કે "જીસસ ક્રાઇસ્ટ જતો હતો ત્યાં તેણે એક જન્મથીજ આંધળા માણસને જોયો. પછી તેણે જમીન ઉપર થુંક નાંખી તેનું લુગદી જેવું કરી તે માટી આંધળા માણસની આંખ ઉપર મુકી. પછી તે બોલ્યો "જા અને આંખોને **સીલોમ**ના તળાવમાં પાણીથી ધોઇ નાંખ," તે માણસ તે પ્રમાણે ગયો, આંખો ધોઈ અને દેખતો થયો." પૃથ્વીની અંદર આવી મહાન શક્તિને લઇને તેના પાટાઓમાં પણ ઘણો ગુણ રહેલો છે. ઘણી સ્થાનિક (અમુક ભાગમાં રહેલી) ઇજા તો માટીના પાટાથી જાદુની માફક જતી રહેશે. આ પણ કુદરતનીજ શક્તિનો પ્રભાવ છે.

દરેક દરદોમાં પાણી, હવા, અજવાળુ અને કુદરતી ખોરાકની સારવાર ઘણીજ ઉપયોગી છે. આ પ્રયોગોથી આપણે ચાલુ તનદુરસ્ત રહી શકીએ તેવું છે. અને સ્થાનિક સારવાર પણ જરૂરની છે. જો તરતજ આરામ લાવવો હોય તો જે ભાગમાં ઇજા હોય તે ભાગની સારવાર કરવી જોઇએ. અને આવી સારવાર માટે ખરેખર કુદરતી અને અસરકારક ઉપચાર માટીનોજ છે.

હાલ સુધી પાણીના પાટા—**પ્રિસનિટઝ**ના પાટા અને બંધાણ—આવી રીતે વપરાતા હતા. આવા પાટા—ભિનાં કપડાનો પાટો ઇજા થયેલા ભાગ ઉપર બાંધી તે ઉપર ઉનનો પાટો બાંધી ગરમી પેદા કરવામાં આવતી હતી. પરંતુ આવા પાટા કરતાં માટીનો પાટો વધારે

ગુણકારી છે કારણ માટીમાં ઘણું પાણી રહે છે, અને તે વધારે વખત રહી શકે છે. વળી માટીમાં સડેલા અણુઓ જુદા પાડી ચુસી લેવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. પ્રિસનિટસના પાણીના પાટા બધી જાતના આંતરડાં ઉપરના સુદ્ધાંત–કરતાં આવાં માટીનાં બંધાણ વધારે ગુણ કરે છે. તેથી પાણીના પાટાનો ઉપયોગ કમી થતો જાય છે. માટીના પાટા અને પ્રિસનિટ્ઝ પાટામાં તફાવત ફક્ત એટલોજ છે કે પાણીને બદલે આમાં માટી વાપરવામાં આવે છે. માટી બને તેટલી ભિની કરવી. ફક્ત એટલુંજ ધ્યાન રાખવાનું કે બહુ નરમ થઈ ઢળી પડે નહિ.

માટીના પાટા નીચે પ્રમાણે બનાવવા જોઇએ. જ્યાં દરદ હોય તે ભાગ–હોજરી, છાતી, આંખ, ગળા ઉપર, ગાલ, પગ, પાની, હાથ, જનનેંદ્રિય, મૂત્રાશય, લીવર, સ્પાઇન વગેરે ભાગો ઉપર પલાળેલી માટી મેલવી–તે પછી તેના ઉપર કપડાંનો પાટો બાંધે છે અને તેના ઉપર રૂ અથવા ઉન મેલી તેના ઉપર પાટા બાંધવા જેથી માટી પડી જાય નહિ.

માટીના પાટા કેવી રીતે બરાબર મેલવા તે સમજુ માણસ તરતજ સમજી શકશે. ખાસ એટલુંજ જોવું જોઇએ કે ભીની માટી દરદની જગા ઉપર બરાબર રહે છે. ઉપરનો પાટો સુતરના કપડાંનો અથવા તો ઉનના કાપડનો હોવો જોઇએ. માટી પોતેજ ગરમ થઈ જાય છે તેથી ઉનના કાપડની ખાસ જરૂર નથી. પાણીના પાટામાં ઉનના કાપડનીજ જરૂર રહે છે પરંતુ જે લોકોમાં ગરમી ઓછી હોય તેવા માટે ઉનના પાટાની વધારે જરૂર રહે છે. માટીના પાટાનું બંધાણ દરેક જાતના દરદમાં એકદમ વાપરી શકાય તેવું છે. ગમે તેવી જાતનું દુઃખ થતું હોય તો પણ તેનો વાપર થઈ શકે છે. માટીનો પાટો હમેશાં અસરકારક જણાશે. ઘણી વખત તો તેનો ફાયદો તાત્કાલીક માલમ પડશે. વધારે પડતું દરદ હોય તો પાટાનું બંધાણ અમુક વખત સુધી ચાલુ રાખવું જોઇએ. એકંદર રીતે માટીના બંધાણનો ઉપચાર દરેક દરદમાં લાગુ થાય છે. દરદ અંદરનું હોય કે બહારનું હોય તો પણ દરદવાળા ભાગ ઉપર માટી બાંધવાથી ફાયદો થાય છે, કારણ કે તેનાથી ગરમીનું ખેંચાણ થાય છે. છાતીના દરદમાં છાતી ઉપર, મૂત્રાશય કે લીવરનાં દરદમાં મૂત્રાશય કે લીવરના ભાગ ઉપર, ડિપથેરીયાના દરદમાં ગળાં ઉપર એ પ્રમાણે બાંધવાનું છે. વળી દરેક દરદનું મૂળ સ્થાન પેટ (abdomen) છે તેથી ત્યાં માટીનું બંધાણ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. આવું જ્યારે દરદ અમુક ભાગમાંજ રહેલું નહોતાં, શરીરની સાધારણ રીતે બગડેલી સ્થિતિ કે જ્ઞાનતંતુનાં દરદ કે બેચેનીના દરદને લીધે કંઈ રોગ થયો હોય ત્યારે તો ખાસ આ ઉપચાર લાગુ થાય છે. પેટ ઉપર માટી બાંધવાથી તાવ ઓછો થઇ જાય છે અને તેથી આ ઉપચાર તીક્ષ્ણ દરદોમાં ભરોંસાને પાત્ર છે. એટલે ટાઇફોઇડ ફીવર, સ્કારલેટ ફીવર, ઓરી અછબડા, ઇન્ફ્લુઅનઝા અને શરીરની બીજી સાધારણ અશક્તિ હોય ત્યારે આ માટી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે. કુદરતી સ્નાનથી થોડી ગરમી નીકળી જાય છે કારણ તે તો થોડી મીનીટજ લેવાય છે. પણ માટીનું બંધારણ પેટ ઉપર ઘણી વખત બાંધવાથી ઘણી ગરમી નીકળી જઈ શકે છે. પેટ ઉપર માટી બાંધ્યા પછી તે ભાગ ધોઈ નાંખવાની જરૂર રહે છે તેથી પેટ ઉપર માટીનું બંધાણ કર્યા પછી થોડા વખત કુદરતી સ્નાન કરવું નુકસાનકારક નથી. જો કે કોઈ વખત સ્નાન ન કરવાથી પણ ચાલી શકે તેમ છે.

માટીના પાટા બાંધવાથી પેટમાંથી કે દરદના ભાગમાંથી કેટલી ગરમી નીકળે છે તે માટી ઉપર હાથ લગાડવાથી જણાશે. આખા શરીર ઉપર ભીની માટી લગાડીને સૂર્યના

તાપમાં પડી રહેવાથી શરીરને બહુ આનંદ થાય છે. આમ કરવાથી સૂર્યના તાપથી ચામડી બળી જતી નથી. માટીવાળા પાણીથી શરીરને ધોવાથી પણ સૂર્યસ્નાન કરતી વખતે શરીરની ચામડી બળશે નહિ. સ્થિતિનો વિચાર કરીને જરૂર પ્રમાણે માટીનું બંધાણ બે ચાર કલાક સુધી પણ કરી શકાય છે અને દીવસની વખતે વારંવાર પણ લગાડી શકાય છે. ગંભીર દરદોમાં શરૂઆતમાં માટીનો પાટો વારંવાર બાંધવો જોઇએ. સાંજે અથવા હરકત ન પડતી હોય તો રાત્રે પણ માટી બાંધી શકાય છે. રાતમાં પણ પાટો બાંધેલ રહે તો હરકત નથી. જો બાંધેલી માટી બહુ ગરમ થઇ જાય તો પાટો છોડી ફરી નવી માટીનું બંધારણ કરવું જોઇએ. આપણે જ્યાં રહેતા હોઇએ ત્યાં મળતી માટી પાટામાં કે બંધાણમાં વાપરી શકાય છે. પરંતુ કુંભારો વાપરે છે તેવી કાળી માટી જલદીથી ચોંટે છે અને તેમાં કેટલોક ફાયદો રહેલો છે. એટલે જો મળી શકે તો ચીકણી માટીજ વાપરવી વધારે શ્રેયસ્કર છે.

દરરોજ બનતા અગણીત દાખલાઓમાં માટીનો પાટો બહુ લાભકારક નિવડે છે; સોજા, ફેફસાંનાં દરદો, ગળા અને શ્વાસ નળીના વ્યાધિઓ, આંખ અને કાનનાં દરદો, સંધીવા, અને કળતર, બહુ ચેળ આવતી હોય તેવાં ચામડીનાં દરદો, પેટના અને જનનેંદ્રિયોના વ્યાધિઓ, મૂત્રપિંડ અને યકૃત (Liver)ની ફર્યાદો, ડીફથેરિયા (જે માટે ગળાની આસપાસ માટીનો પાટો બાંધવો), દરેક જાતની વેદના, શૂળ, ચસકા, શિરોવેદના, દાંતનો દુઃખાવો વગેરે સર્વ દરદોમાં માટી લાભ કરે છે.

વેદના શાન્ત પાડવા માટેનો ખરેખર નુકસાન વગરનો ઉપાય માટી છે, કારણ કે તે પિડા થવાના કારણને, એટલે કે વિજાતીય પદાર્થોને બહાર ખેંચી કાઢે છે, અને તે રીતે દુઃખને હમેશને માટે દૂર કરે છે.

જેવી રીતે સોજા, ગુમડાં, ફોલ્લા, ચાંદાં વગેરેને માટે કુદરત વિરૂદ્ધ કામ કરતી દવાઓ ઘણીવાર વાપરવામાં આવે છે, જેને લીધે રોગ બહારથી મટી ગયેલો દેખાય છે, પણ નુકસાનકારક વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરના ભીતરમાં હડસેલાઇ જવાથી દરદીની સ્થિતિ વધારે ભયંકર થાય છે, તેજ પ્રમાણે વેદના નિવારવા માટે પણ તેવાજ પ્રકારના ઉપચારો બહુધા કરવામાં આવે છે.

દાંતનો દુઃખાવો મટાડવા માટે દાંતના દાક્તરો કાં તો ઝેરી દવાઓનાં પુમડાં દુઃખતા દાંતમાં મૂકે છે, અગર તો તે દાંતને ખેંચી કહાડે છે, આ બન્ને ઉપચારોથી જેમ દૂર રહેવાય તેમ સારૂં. દાંતને મૂળમાંથી ઉખેડી કહાડ્યા સિવાય જો દાંતનો દુઃખાવો મટી શકતો હોય તો તેમાં ઘણોજ લાભ છે એ સ્પષ્ટ વાત છે.

દાંતના દુઃખાવા માટે ભિની માટીનો પાટો બહાર દુઃખની જગાએ, એટલે ગાલ, હડપચી અગર જડબાની નીચલી બાજુએ બાંધવામાં આવે છે.

એક વખત બાંધેલી માટી સુકાઇ જાય એટલામાં દરદ મટી ન જાય તો ફરીથી નવી ભિની માટી વેદના મટતાં સુધી બાંધ્યા કરવી પડે છે.

માથાના દુઃખાવા તથા સણકાનાં દરદોમાં ગળા અને ગરદન પર ભિની માટીના પાટાથી ખાસ લાભ થાય છે.

વિજળી પડવાથી બેભાન થયેલાં મનુષ્યો, અગર સર્પદંશનું જેમને વિષ ચઢ્યું હોય તેવાં માણસો, અગર તો બીજી રીતે ગંભીર મંદવાડમાં સપડાયલાં મનુષ્યોને ડોકા સિવાયના

શરીરના બીજા બધા ભાગને સ્વચ્છ ભીનાશવાળી માટીમાં દાટવાથી; અગર તો તેમ ન બને તો હાથ અગર પગને માટીમાં દાબવાથી તેઓ જલદી જાગૃત થઈ સાજાતાજા બની જાય છે, અને તેમની જીંદગી બચે છે.* જીર્ણ છતાં ભયંકર દરદોથી પિડાતા દરદીઓને વર્ષની અનુકૂળ ઋતુઓમાં આ રીતે માટીમાં દાટવાથી ઘણો લાભ થાય છે. તેવીજ રીતે કૉલેરા અને ટાઇફૉઇડ તાવના સખ્ત કેસોમાં પણ આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે. પરંતુ આ માટે વાપરવામાં આવતી મટોડી બહુ કોરી ન હોવી જોઇએ.

ભીની માટીના પાટા (Earth compresses="અર્થ કૉમ્પ્રેસીસ") વડે અગર તો જમીનમાં દાટીને શરીરના એકાદ ભાગપર અગર તો આખા શરીર પર ઉપચાર કરવામાં આવે છે, ત્યારે પૃથ્વીમાતાની વ્યાધિનિવારક, બળવર્ધક, શક્તિપ્રદાયક ગુણોની દેખીતી ખાત્રી મળે છે. આ રીતે માટીનો ઉપયોગ કરવાથી એકાએક મરણતુલ્ય થઇ ગયેલાં મનુષ્યો પુનઃ સજીવન થયાનાં દ્રષ્ટાંતો બનેલાં છે.

સૂર્યના તાપથી સાધારણ રીતે તપેલી રેતીમાં શરીરને દબાવીને સુવાની પણ ભલામણ કરી શકાય. તેમાં પણ જરા સહન થાય તેવી રેતી ગરમ થયેલી હોય તો તેની એક ખાસ પ્રકારની લાભદાયક અસર થાય છે. કેડ અને ઢીંચણ વગેરે વાથી ઝલાઇ ગયા હોય તો આ ઉપાયથી જલદી છુટા થાય છે. આ ઉપાય કરતી વખતે માથાપર અને આંખોપર તડકો જોરમાં પડવા દેવો નહિ.

પણ માટી તો હમેશાં ઠંડીજ લગાડવી જોઇએ, અને કદી પણ **અગ્નિની મદદથી કૃત્રિમ રીતે ગરમ કરવી જોઇએ નહિ,** જેમ અગ્નિપર ગરમ કરેલું પાણી પીતાં આપણને તરતજ જણાય છે કે તેમાંની તાજગી (Freshness) અને બળવર્ધકપણું જતાં રહ્યાં છે, તેવીજ રીતે સ્નાન માટે વપરાતું જળ, અને શરીરપર બાંધવા માટે વપરાતી માટીમાંથી પણ વ્યાધિહર અને શક્તિપ્રદ ગુણો કૃત્રિમ ગરમીને લીધે નાશ પામે છે.

ઉન્હા અગર તો દઝાવાય તેટલા ગરમ પાણીના તરેહવાર પ્રયોગોવડે શરીરના અમુક ભાગમાં જામી ગયેલાં વિજાતીય નુકશાનકારક દ્રવ્યોને ઓગાળી શકાય છે, અને તે રીતે રોગોપર કેટલોક ફાયદો બતાવી શકાય છે, એ વાત જો કે સાચી છે તો પણ તેવા ઉષ્ણ ઉપચારથી શરીર ઢીલું અને નિર્બળ બને છે, અને તે રીતે એકંદરે લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ થાય છે. ખરેખર ગરમ પાણીના ઉપચારોથી થતા ગેરફાયદા ઘણીવાર તરત જોવામાં આવતા નથી, પરંતુ લંગડા માણસની પેઠે ખોડંગતે ખોડંગતે ધીમે ધીમે તે તમને શોધતા પાછળથી આવ્યા વિના રહેતા નથી.

ગરમ પાણી અગર ગરમ માટીના ઉપચાર કર્યા પછી તરતજ ઠંડા પાણીથી ધોવાથી, અગર ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી, અગર તો ઠંડા પાણીનાં વિવિધ પ્રકારનાં સ્નાન કરવાથી પણ પૂર્વે ઉષ્ણ ઉપચારો કરવાથી થયેલ નુકશાન મટાડી શકાતું નથી.

ગરમ વરાળના સ્નાનના ગેરફાયદા તથા નુકશાન તરફ આ સ્થળે વાચકનું પુનઃ ધ્યાન ખેંચવાની હું જરૂર જોઉં છું.

મટોડી અગર ગોરમટી ચામડી કે ત્વચા ચોખ્ખી કરવા માટેનું પણ સર્વોત્કૃષ્ટ સાધન છે. મૃત્તિકા એકીકવાર ચોળી અગર ઘસીને શરીરને સ્વચ્છ જળવડે ધોવાથી ત્વચા (ચામડી)

---

* આ સંબંધી વધુ જાણવા "માટીના ઔષધ તરીકે ઉપયોગી ગુણો" એ નામનો ઇ. સ. ૧૯૦૯ના જાન્યુઆરીના મન્વંતરના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ લાંબો ઉપયોગી લેખ વાંચી જોવો.

સંપૂર્ણ રીતે સ્વચ્છ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ મૃદુ અને સુંવાળી પણ બને છે.

તરેહવાર ગંદા રોગોથી નાશ પામેલાં પ્રાણીઓની ગંદી ચરબીમાંથી બનાવેલા સાબુ (Soaps) આપણે વાપરીએ છીએ; આપણી ત્વચા કે શરીર સ્વચ્છ કરવા માટે કોઇ ગંદામાં ગંદો અને ધર્મભ્રષ્ટ કરનાર પદાર્થ કલ્પી શકાય તેમ હોય તો તે પ્રાણીઓની ચરબી છે. આ રીતે સાબુથી ત્વચા નિર્મળ થતી નથી પણ ઉલટી અપવિત્ર બને છે. વળી કૉસ્ટીક સોડા, અગર કૉસ્ટીક પોટેશ જેવા ચામડીને બાળી નાંખનાર (corrosive) પદાર્થો જે સાબુની બનાવટમાં વપરાય છે તે ત્વચાને થોડી ઘણી હાનિ અવશ્ય કરે છે. દરરોજના સ્નાનમાંથી સાબુને બાતલ કરવામાં આવે, અને તેને સ્થાને માટી અને સ્વચ્છ જળનો છુટથી ઉપયોગ થવા લાગે તો મનુષ્યો અધિક સ્વચ્છ અને પવિત્ર બને. ત્વચાને સુંવાળી અને મુલાયમ રાખનાર જે તેલ ત્વચા ઉપર કુદરત ચોપડતી રહે છે તે તેલનો તદ્દન નાશ કરનાર સાબુથી ચામડી લુખી અને બરછટ બની જાય છે. આથી ઉલટું માટીવડે પ્રક્ષાલન કરવાથી ત્વચા જરૂર પુરતીજ સ્વચ્છ બની રહે છે. વળી માટી અને રેતી એ કુદરતનાં આપેલાં સ્વચ્છતા સાચવવાનાં સાધનો છે.

માટી રૂપી ચમત્કારિક ઉપાયથી વ્યાધિ નિવારવામાં મળેલી ફત્તેહો એટલી બધી છે, અને તે એટલી સહેલાઇથી અને અનુકૂળતાથી મેળવાયલી છે કે માટીના ઉપચારની ભલામણ કરવામાં ઘણોજ ઉત્સાહ, આનંદ, અને આતુરતાની લાગણી પ્રદર્શિત કર્યા વગર રહેવાતું નથી. યૂરોપ અમેરિકામાં માટીનો પાટા અને બંધારણો બાંધવામાં ઉપયોગ કરવાનું કહેવાતા સુધારાના આગમન પછી તદ્દન વિસારે પડયું હતું, ફક્ત વયોવૃદ્ધ માનનીય પ્રીસ્ટની અને પોપના ખાનગી કારભારીની પદવી ધરાવતા **ફાધર નીપ** (Prelate Kneipp) ક્વચિત ક્વચિત માટીનો રોગ મટાડવામાં ઉપયોગ કરતા હતા. પરંતુ **એડૉલ્ફ જસ્ટે** પોતાના પુસ્તક " **રિટર્ન ટુ નેચર** " નામના પુસ્તકની પ્રથમાવૃત્તિમાંજ પોતાનો એવો ખાત્રીપૂર્વક અભિપ્રાય દર્શાવ્યો હતો કે વ્યાધિ નિવારનાર સાધન તરીકે માટીનો ભવિષ્યમાં પ્રસાર થવાનો ઘણોજ મોટો સંભવ છે, અને એક નિર્દોષ, અકસીર, ઘરગતુ ઉપચાર તરીકે તો તેનો જલદી ઉપયોગ થવા લાગશે એમ જણાય છે, કારણ કે તે જ્યાં ત્યાં સહેલાઇથી મળી શકે તેમ છે. તેમનાં આ વચનો પસાર થયેલાં વર્ષોએ અને લોકોના જાતિ અનુભવે ખરાં પાડયાં છે.

માટીના પાટા અને બંધારણ બાંધવાથી તથા અન્ય રીતે માટીનો ઉપયોગ કરવાથી મટેલા ગંભીર રોગોના વગર માગ્યા રિપોર્ટ **એડૉલ્ફ જસ્ટ**ના તરફ ઘણાજ હમેશ દુનિયાંના જુદા જુદા ભાગમાંથી લખાઇ આવ્યા કરે છે, અને તેમાં માટીના ઉપચારનો વધારે ને વધારે પ્રચાર થવાની જરૂર વિષે બહુ આગ્રહપૂર્વક ભલામણો કરવામાં આવે છે.

લેખકની એવી તીવ્ર ઇચ્છા છે કે આ પુરાણા, સાદા, લોકહિતકર, અને કુદરતી ઉપાયને ઘટતો આવકાર પુનઃ મળવા લાગે અને તેની ખરી કિંમત લોકો સમજતા થાય તો સારૂં. જ્યારે આમ થશે ત્યારે માનવ જાતને ફરીથી કુદરતનો એક સર્વોત્તમ ઉપાય હાથ આવેલો જણાશે.

માટીના પાટા અને બંધારણો બાંધવાની ખુલાસાવાર સમજુતી:—લેખકને ઘણાએક પત્રો મળ્યા છે જેમાં માટીનો ઉપયોગ શી રીતે જુદા જુદા રોગોમાં કરવો તે સંબંધી પૂર્ણ માહિતી માગવામાં આવી છે. જો કે આ બાબત ઘણી સાદી છે, છતાં ખુલાસો કરવાની હું જરૂર જોઉં છું.

માટીના સ્થાનિક (Local) ઉપચારો કરવામાં ત્રણ ચીજોની જરૂર પડે છે. ૧. સ્વચ્છ માટી. ૨. માટીની **પટી** બનાવવાનું કપડું. ૩. અને બધાને રોગી ભાગપર બાંધી રાખનાર **પાટો.**

પાટા જાત જાતના હોય છે. જેવા કે માથાના, ગળાના, પગની ઘુંટીના, છાતી કે પેટના, અને ઇંગ્રેજી અક્ષર 'ટી' T ના આકારના એટલે લંગોટ જેવા ઉપસ્થ ઇંદ્રિયને માટેના.

માથાને માટે જે પટીપર માટી ચોપડવાની હોય છે (જેને Stiffner 'સ્ટીફનર' કહે છે) તેનું કદ ૨૮ ઇંચ લંબાઇ અને ૫½ ઇંચ પહોળાઇ. તે ઉપર બાંધવાના પાટાનું કદ ૪ ફીટ લંબાઇ અને ૬½ ઇંચ પહોળાઈ રાખવી.

ગળાને માટે 'સ્ટીફનર'નું કદ ૨૨ ઇંચ લંબાઇ અને ૩½ ઇંચ પહોળાઇ પટાનું કદ ૩ ફીટ લંબાઇ અને ૪½ ઇંચ પહોળાઇ.

પગની ઘુંટી માટે 'સ્ટીફનર' ૪½ ફીટ લાંબો અને ૫½ ઇંચ પહોળો; અને પાટો ૬ ફીટ લાંબો અને ૬½ ઇંચ પહોળો.

છાતી કે પેટ માટે સ્ટીફનર ૪ ફીટ લાંબો અને ૧૨ ઇંચ પહોળો; પાટો ૭ ફીટ લાંબો અને ૧૬ ઇંચ પહોળો રાખવો. પરંતુ જે કોઇ મનુષ્ય અપવાદરૂપ મજબુત ભારે બાંધાનો હોય તેને માટે 'સ્ટીફનર' ૫ ફીટ લાંબો અને ૧૮ ઇંચ પહોળો, તથા પાટો ૮ ફીટ લાંબો અને ૨ ફીટ પહોળો રાખવો.

T. આકારના લંગોટની પટી અથવા 'સ્ટીફનર' બે ફીટ લાંબી અને ૭ ઇંચ પહોળી રાખવી; અને તે ઉપરનો ઉનનો પટો ૨૮ ઇંચ લાંબો અને ૮ ઇંચ પહોળો રાખવો. જાડાં લાંબાં પહોળાં મનુષ્યોએ મોટું કદ વાપરવાને પણ હરકત નથી.

'સ્ટીફનર' કરકરા શણના કપડાનો અગર તો સાધારણ જાડા સુતરાઉ કપડાનો બનાવવો. ઉપરનો પટો ફ્લાલીનનો, સુંવાળા રેશમનો, અગર તો મલમલનો, એમાંથી જે ફાવે તેનો કરવો.

પ્રથમ માટીને ઠંડા પાણીમાં કાલવવી, અને અંદર કાંકરા હોય તે કાઢી નાંખવા. માટીની કોઇ જગ્યાએ ગાંગડીઓ મુદ્દલ રહેવી ન જોઇએ. પછી આ માટી જ્યારે સુંવાળી મલમ જેવી બને ત્યારે 'સ્ટીફનર'ને પાણીમાં ભીંજવી ખૂબ નીચોવી નાંખી તેને પહોળો કરી તે પર પલાળેલી માટી એક સરખી રીતે બધે ચોપડી દેવી, અર્થાત્ આખા સ્ટીફનરની એક બાજુએ માટી પાથરી દેવી. માટીનો થર દરદીના શરીરની ગરમી અને શક્તિનો વિચાર કરી ઓછો વધારે રાખવો. પછી તે સ્ટીફનરની બરાબર મધ્યમાં દરદીનો રોગી ભાગ આવે તેમ તે 'સ્ટીફનર' મૂકી તેને વીંટાળી દેવો અને તેપર પછી પાટો બાંધી તેને 'સેફ્ટીપીન' અગર દોરીથી સજ્જડ કરી લેવો; પણ લોહી ફરતું બંધ થાય તેટલું ખેંચવું નહિ.

આંખો ઉપર માટી આવે તેથી તે આંખમાં પેસી જશે અને નુકશાન કરશે એવો ભય મુદ્દલ રાખવો નહિ. ઉપસ્થ અથવા જનનેંદ્રિય ઉપર પણ માટી વગર ભયે બરાબર લાગવા દેવી. તે ભાગોપર માટી છુટથી ચોપડવામાં પણ કાંઇ વાંધો નથી. મરડાના વ્યાધિમાં અને સુવાવડ પછીની અવ્યવસ્થામાં માટીનો T બેન્ડેજ અથવા લંગોટ ઘણોજ લાભ કરે છે.

ઘાની અંદર માટી મૂકવાને પણ વાંધો નથી. પાટા સુકાઇ ગયા ગયા પછી છોડતાં માટી શરીરને ચોટી રહે તે પાણીથી ઉખાડવી છતાં ન ઉખડે અને ઇજા ફરે તો તેને વળગેલી રહેવા દેવામાં પણ વાંધો નથી.

મૃત્ય શરીરનું શું કરવું જોઇએ ?

(આ પ્રકરણના વિચારો ખાસ કરીને જેઓમાં મુડદાંને દફનાવવાનો રિવાજ છે તેમને લાગુ પડે છે)

શરીરથી જ્યારે આત્મા જુદો પડે છે ત્યારે મૃત્યુ થાય છે. મરણ થયા પછી શરીરના પદાર્થ માત્ર માટી છે અને તે તરતજ બગડી જઈ જુદા પડવા મંડે છે. હાલમાં માણસો બહુજ આર્થિક નજરથી જોનારાં થઈ ગયાં છે. તેઓ બાહ્ય દેખાતા પદાર્થને વળગે છે. તેઓના વિચાર આપણાં આત્મિક જીવન કે જે મરણ પછી પણ ચાલુ રહે છે તેના તરફ જતા નથી. આપણો ઉચ્ચ આશય રહેતો નથી.

કોઇ માણસ મરી જાય છે તો આપણા વિચારો તેનો આત્મા કે જે અત્રે પૂર્ણ સ્થિતિને પામ્યો નથી તે ઉચ્ચ દુનિયામાં પૂર્ણાનંદને શોધે છે તેના તરફ જતો નથી. આપણી પહેલી લાગણી તો તેના મુડદાં તરફ જાય છે. તેને માન આપવા માટે આપણે તેની ગંભીર દફન-ક્રિયા, કિમતી કોફીન અને કીર્તિસ્થંભ વગેરે બનાવવાની તજવીજ કરવા મંડી પડીએ છીએ. તેને દફન કરવામાં આપણે કુદરતની ઇચ્છાઓ તદન ભૂલી જઇએ છીએ. કારણ દફનક્રિયા તો "માટીમાં માટી" "ધૂળમાં ધૂળ" એ નિયમને અનુસરીને થવી જોઇએ. શરીર જેમ બને તેમ માટી થઈ જવું જોઇએ. કોફીનમાં મૃત્ય શરીરને બહુજ કોહાણની સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે–પહેલાં તો તેમાં જીવ પડે છે અને તે જીવડાં શરીરને ખાઈ જાય છે. અને તે વખતે તે શરીરમાંથી દુર્ગંધવાળી હવા પેદા થાય છે અને તેથીજ જ્યાં દફન થાય છે ત્યાંની આસપાસની જગાની હવામાં ઝેરી અસર પેદા થાય છે. કોફીનમાં શરીરની શી સ્થિતિ થાય છે તેનો વિચાર કરવાથીજ કમકમાટી ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યાં મુડદાંઓને દાટેલાં ઉખેડવામાં આવે છે ત્યાં આવો અનુભવ થાય છે. જ્યારે આવી રીતે દફન કરવાથી આટલો ત્રાસ થાય તેવું છે અને તંદુરસ્તીને હાનિકારક છે તો પછી શા માટે આવા રીતરિવાજોને વળગી રહેવું જોઇએ ? કેટલીક વખત મરી ગયેલા ન હોય છતાં માણસોને દાટી દેવામાં આવે છે ! તેવા માણસો પછી ગુંગળાઇને મરણ પામે છે. આ વાત ખરે-ખર ભયાનક છે.

મુડદાંને બાળવાની હીમાયતમાં બહુ બોલવામાં આવે છે. વળી તેને માટે યુરોપ અમે-રિકામાં બહુ કિમતી ચીજો બનાવવામાં આવે છે. મરનારના શબની રાખ ભરવા માટે રૂપાનાં ખાસ કિમતી વાસણો બનાવવામાં આવે છે, મરનારનાં સગાંઓ તેની યાદગીરીમાં તેના શરી-રની શેષ સાચવી રાખે છે. આમાં એટલોજ ફાયદો છે કે જ્યાં જવું હોય ત્યાં મરનારની શેષને સાથે લઈ જવાય છે. આવી ક્રિયાથી કેટલાક લોકો અંજાઈ જાય છે ખરા, પણ તે કુદરતના નિયમોથી વેગળા જવા જેવું છે.

આપણાં મુડદાંની વ્યવસ્થા કરવામાં આપણે કુદરતના સાદા નિયમોનું શા માટે અનુ-કરણ કરતા નથી ?

કુદરતમાં મરણ પામેલાં જાનવરોને શિકારી પ્રાણીઓ ખાઈ જાય છે. એટલે તેમનાં શરીર આવી રીતે બીજાં પ્રાણીના ખોરાક તરીકે વપરાય છે. બીજી રીતે આવાં પ્રાણીઓનું ખાસ કામ મૃત્ય શરીરોને ખાઇ જવાનુંજ હોવું જોઇએ. કારણ નહિ તો જાનવરોનાં મુડદાં સડીને હવા ખરાબ થઇ જાય, એટલે શિકારી પ્રાણીઓ પણ કુદરતમાં અમુક કાર્યક્રમ બજા-વનારાં છે. એવા લોકો પણ છે કે જેમના ધર્મમાં પોતાનાં મુવેલાં શરીર જંગલનાં પ્રાણીને ખાવા માટે આપવાની આજ્ઞા છે. એટલે તેઓ કુદરતની ઇચ્છાને અનુસરે છે અને તેમ કર-

વામાં તેઓ પરમેશ્વરની ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તન કરે છે એમ તેઓ માને છે. હાલના સંજોગોમાં આવી રીત અખત્યાર થાય તેવો બીલકુલ સંભવ નથી અને તેથી તેવી ભલામણ પણ અમે કરતા નથી.

જો આપણે શબને કોફીન વગર જમીનમાં દાટી દઇએ તો તે પણ કુદરતી નિયમને અનુસરીને થશે. તેમ કરવાથી તે જમીન સાથે જલદી અને સહેલાઇથી મળી જશે અને ખરાબ ગંધ અને કહોવાણુ થશે નહિ.

આપણે લડાઈના વખતમાં આવી રીતેજ દફન કરીએ છીએ પણ તેમાં તો એવું બને છે કે એકજ ખાડમાં ઘણાં મુડદાં નાખવામાં આવે છે જેથી તેમાંથી કહોવાણુ થઇ તેમાંથી વાસ ઉત્પન્ન થાય છે.

આવી રીતે દફન કરવાથી દેખીતી રીતે મરી ગયેલ માણસનું શરીર ફરીથી ઉભું થતું નથી. પરમેશ્વરનો હુકમ છે કે માણસ જીવતાં હોય ત્યાં સુધી દરેક જણે એક બીજા તરફ પ્રેમ રાખવો જોઈએ. માણુસ મરી ગયા પછી તેનાં શરીરની કશી કીમત રહેતી નથી. પણ હાલમાં તો માણુસ મરી જાય છે ત્યારેજ તેને માન આપવાની વૃત્તિ જાગૃત થાય છે, જેને આપણે ચાહીએ છીએ તે મરી જાય છે ત્યારે તેનો આત્મા કે જે પરમેશ્વરના તખ્ત તરફ જવા પ્રયાસ કરે છે તેની તરફ આપણે લક્ષ આપવું જોઇએ.

આપણે મૃત્ય શરીરના આત્માને પૃથ્વી તરફ પાછો આવે એવી ઇચ્છા ન કરતાં તેને મહાન પરમેશ્વર માફી આપી સ્વીકારે એવી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. અને જ્યારે આપણો પણ વખત આવે ત્યારે પ્રથમથી ગએલા આત્માની સાથે આપણો મેળાપ થાય એવી સ્તુતી કરવી જોઇએ. આ મેળાપનો વખત આવે ત્યાં સુધી આપણે શાંતિ પકડવી જોઈએ.

આપણે જુની રીતભાતોને એકદમ તોડી નાંખવી જોઇએ નહિ. અને કોઇના પણ વિચારોનું અપમાન કરવું જોઈએ નહિ. દફન જે ગંભીરતાથી હાલમાં થાય છે તેટલીજ ગંભીરતાથી કરવું જોઇએ. કોફીન એવી રીતનું બનાવવું કે કબરમાં ઉતાર્યા પછી તેમાંથી મુડદું જમીન ઉપર પરભારે મેલી શકાય. પછી કબર ઉપર ફુલો મેલવા તથા તેની સંભાળ લેવાનું હાલની માફકજ કરાય.

ખરેખર તો મરનાર તરફ માન અને મમતા બતાવવી એ પરમેશ્વરને પણ પસંદ છે. પરંતુ તે ખરેખરી હોવી જોઇએ. આ પ્રમાણે માન આપવું એ આપણે માટે પણ સારૂં છે. આવી રીતે દફન કરવાથી પુનર્જન્મના સિદ્ધાતને કંઇ બાધ આવતો નથી. જો કે બાળવા કે દાટવાની રીતથી આત્માના હિત અહિતને લાગતું વળગતું નથી. કુદરતી શરીર અને આત્માનું શરીર એવી રીતે બે જાતનાં શરીર થાય છે. દફન કરવાની યોગ્ય રીતિ વિષે બહુ વિચારો દર્શાવવામાં આવે છે અને દફનક્રિયા તરફ લોકો ઘણા મત આપે છે તેથી ખરી કુદરતી રીત કઈ છે તે બતાવવા અત્રે આ પ્રયાસ કરેલો છે, સિવાય બીજો કંઇ પણ ઇરાદો નથી.

કુદરતી ખોરાક.

હજારો વર્ષથી માણુસ જાતના પોષણ માટે ખરો કયો ખોરાક છે તે શોધવાનો પ્રયાસ રસાયણશાસ્ત્રથી ચાલુ રહેલ છે. માણુસ જાત માટે કુદરતી ખોરાક કયો છે? ફીઝીઓલોજી (પ્રાણિતત્વજ્ઞાન), કેમીસ્ટ્રી, એનેટમી (શરીરશાસ્ત્ર), હિસ્ટૉલોજી, નરવિદ્યા (એનથ્રોપોલોજી) અને તેવાં બીજાં શાસ્ત્રો આ બાબતમાં પુષ્કળ રીતે મદદમાં લેવાય છે પણ આ

હજારો વર્ષની મહેનતનું ફળ શું? એક ઘણાજ બાહોશ અને જાણીતા વિદ્વાને તો કહ્યું છે કે માણસ જાતનો શાસ્ત્રોક્ત ખોરાક હજી સુધી શોધાયો નથી. આટલી બધી મહેનત લીધા છતાં વિદ્યા કળાકૌશલ્યથી પણ માણસે શું ખાવું અને શું પીવું તે શોધી કઢાયું નથી. આ બાબતમાં ખરેખર સાયન્સ નિષ્ફળ નીવડયું છે.

માણસ જાત પહેલાં અભ્યાસ કે શોધખોળ કર્યા વગર શું જાણતી હતી તે પણ સાયન્સ હજી કહી શકે તેમ નથી. બાઇબલના શબ્દો પ્રમાણે તો "પોતાને ડાહ્યા સમજવામાં પોતે મૂર્ખ થતા જાય છે" એવી વાત છે. (રોમન્સ ૧–૨૨ જુઓ.)

જે માણસ કુદરત તરફ વળે છે અને આ દુનિઆમાં સારા અને સુખી કેમ થવું તે જાણવા માટે પોતાને શાની જરૂર છે એ પોતાથીજ જાણી શકે છે. આવા માણસને તો બીજા લોકોને આવી બાબત જાણવા માટે બહુ મોટા મોટા અને મુશકેલી ભરેલા પ્રયોગો કરતા જોઇને ઘણી અજાયબી ઉત્પન્ન થાય છે. આટલી બધી રસાયનીક શોધખોળ કરવા છતાં માણસને જે બાબતોથી ખરેખર સુખ અને સારૂં થાય છે તે બાબતોનું જ્ઞાન પણ થયું નથી. પણ જેઓ કુદરતના અવાજને સાંભળે છે અને તે પ્રમાણે પોતાના જીવનને ચલાવે છે તેઓ જોઈ શકે છે કે દરેક વનસ્પતિ અને બધાં પ્રાણીઓ જે કુદરતને આધીન રહે છે તેને દરદ કે હાજત કે દુઃખની પીડા હોતી નથી. એવા લોકોને તો ચોક્કસ નિશ્ચય થઈ જાય છે કે તે જે રસ્તે જાય છે તે ખરો છે અને સત્યનો માર્ગ છે. વળી લોકોમાં જે અસ્થિરતા અને અશાન્તિ જોવામાં આવે છે તેવી સ્થિતિ તેમની થતી નથી. સારૂં શું છે અને ખરાબ શું છે તે બદલના નકામા વાદવિવાદોથી પોતે શાંત અને આનંદી વૃત્તિથી દૂર રહે છે. આવી રીતે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તન કરનાર પોતે જે કરે છે તે સત્યનો માર્ગ છે અને તેમાંજ ખરો આનંદ અને સુખ છે એમ સમજી શાન્ત રહે છે. પોષણના સવાલમાં હાલ તો માણસ ખરેખર ગુંચવણમાં આવી પડે તેવી સ્થિતિમાં છે, કારણ એવું કહેવામાં આવે છે કે શરીરને આલબ્યુમન, નાઇટ્રોજન, અને બીજા પોષણ કરનાર ક્ષારોની જરૂર છે. આપણે તો જાણીએ છીએ કે જે ખોરાક તરફ આપણી કુદરતી રીતે અને પ્રેરણાબુદ્ધિથી વૃત્તિ જાય તેજ ખોરાક કુદરતી ખોરાક સમજવો. વળી ખરૂં જોતાં આપણે કયો ખોરાક ખરેખર રીતે લેવો જોઇએ તે પણ જાણતા નથી. તેમ પાચનક્રિયા વિષે પણ જાણતા નથી. આ હકીકતથી આપણે પૂર્ણ રીતે વાકેફ થવાના પણ નથી. પોષણક્રિયા અને ખોરાક વિષેના મતો આજકાલ મૂર્ખાઇ ભરેલાજ જણાય છે. આ બાબતનું બીજું પ્રમાણ એ છે કે આવા મતો વારંવાર બદલાતા જાય છે.

ઉપરની હકીકતથી આપણે બીજાના અભિપ્રાયથી ન દોરવાતાં આપણને જે આપણો અંતરાત્મા કહે તે પ્રમાણેજ વર્તવું એ વધારે ઉચિત છે.

જે નાનું પક્ષી પોતાના માળામાંથી છુટું થઈ પ્રથમજ આ દુનિયાનું તેજ જુએ છે તેને પોતાનો ખોરાક કયો તે બાબત જરા પણ શક હોય છે? તે પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિથીજ દોરાય છે અને વધારે ભાંજગડ વગર પોતાના ખોરાકને શોધી લે છે. નાનું ઘોડાનું બચ્ચું ઘાસ ખાવા તથા નાની ખીસકોલી દાણા ખાવા તેમજ શિયાળનું નાનું બચ્ચું ઉંદર કે તેવાંજ પ્રાણી પછવાડે દોડવા આપોઆપ શીખી જાય છે. એમ નાનાં પ્રાણીઓ પ્રથમથીજ નુકસાન કરતા ચીજો–ઝેરી પદાર્થો તથા ઝાડપાલા વગેરેથી દૂર રહે છે. માણસો પ્રથમ પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિ અને રસનેંદ્રિયની સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તન કરતા હતા તેઓ તો

સૃષ્ટિની સારામાં સારી ચીજો, એટલે ફળફુલ પસંદ કરતા હતા. અને દેખીતી રીતે માણસે કદી ઘાસ ખાવાની તથા પ્રાણીઓને પકડી ખાવાની ઇચ્છા પણ કરેલી જણાતી નથી. વળી પવિત્ર બાઇબલમાં પણ કહેલું છે "અને પરમેશ્વરે કહ્યું કે જુઓ આખી પૃથ્વી ઉપર મેં દરેક ભાજીપાલા અને જેમાંથી દાણા પાકે છે એવા છોડ અને દરેક ઝાડ જેમાં ફળ થાય છે તે તમારા માટે સરજ્યાં છે, તે તમારા ખોરાક માટે છે." જેન—૧—૨૯

ઝાડોને પોતાનેજ પરમેશ્વરે આપણા ખોરાક માટે સરજ્યાં છે એમ ધારી શકાય તેમ નથી. જ્યાં જ્યાં માણસો વસતાં હતાં ત્યાં ત્યાં કુદરતથી આપોઆપ પુષ્કળ અને તે પણ માણસ જાતની મહેનત વગર ફળફુલ પેદા થતાં હતાં પરંતુ આ ફળો દેશ કાળ અને ગરમી શરદીના ફેરફારને લઇને જુદી જુદી જાતનાં થતાં હતાં. જર્મનિમાં પ્રથમ તો જંગલમાં થતાં Berries (બોર જેવાં ફળ) માણસના ખોરાક તરીકે વપરાતાં હતાં. પાછળથી ઝાડમાં થતાં ફળો અને Nuts (મેવા ચીજો)નો ઉમેરો થયો, અને કુદરતની કાચી, ચોખી અને વગર ફેરફાર કરેલી સ્થિતિમાં જે ફળોનો સ્વાદ સારો જણાયો તેજ ખોરાક તરીકે વાપરવામાં આવ્યાં. સુકાં ફળો Nuts કઠણ છાલનાં ફળ તો દરેક વખતે મળી શકે તેવુંજ કુદરતે કર્યું છે, કારણ ઝાડનાં ડાંખળાંમાંથી અથવા તો પાંદડાંમાંથી પડી ગયા પછી પણ તે ઘણો વખત સુધી રહી શકે છે.

જ્યાંસુધી જંગલોને સાફ કરી નાંખવામાં આવ્યાં નહતાં અને કુદરતને અડચણ કરવામાં આવી નહતી ત્યાં સુધી તો કઠણ છાલનાં ફળો અને બોર વગેરે ફળ પુષ્કળ પેદા થતાં હતાં અને માણસ જાતને પોષણ આપતાં હતાં. કુદરતે પોતાના સારા ગુણોને લઈ દરેક જાતનાં પ્રાણી માટે અને ખાસ કરીને પોતાનાં પ્યારાં બચ્ચાં—માણસ માટે તો વધારે ઉદારતાથી ખોરાક પુરો પાડયો હતો. આ પ્રમાણે આપણને આપણા ખોરાક બાબતમાં ચોક્કસ જ્ઞાન મળી શકે છે. છતાં પણ આપણે તે બાબતમાં ભુલાવામાં પડવું જોઈએ નહિ, કારણ આવી બાબતમાં વિરૂધ તો ઘણી બાજુથી બતાવવામાં આવે છે અને એવા ઘણા લોકો છે કે જેઓ કુદરત અને તેનો અવાજ જે આપણને શીખવે તેના કરતાં સારૂં શિક્ષણ આપી શકે એમ પોતે સમજે છે. લોકોને પોતાનો ખરો ખોરાક કયો છે તે બાબતનું કહેવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ અજાયબ થાય છે અને તે ખોરાક ચાલુ લેવા એકદમ ચોક્કસ કરે છે. જો કે તેમને પોષણ તત્ત્વવાળો ખોરાક કયો છે એવો સવાલ કરીએ છીએ ત્યારે તેમને એકદમ અપમાન લાગ્યું હોય તેવો ભાસ થાય છે.

કોઇને પણ નાઉમેદ ન કરવા માટે હું બહુજ ગંભીરતાથી ખોરાક વિષે વિવેચન કરીશ. (જે ચીજો પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર સારો સ્વાદ આપે તેજ આપણો કુદરતી ખોરાક ગણી શકાય, કારણ ખોટી બનાવટથી તો ઘણી ખરાબમાં ખરાબ ચીજ સારી લાગે છે, આપણી જીભને છેતરવાનું ઘણું સહેલું છે. વળી એ વાત પણ જગજાહેર છે છે કે પ્રાચીન જર્મનો જંગલનાં બોર અને તેવા ફળ ઉપર ગુજરાન ચલાવતા હતા, તે વખતે પ્રાણીનો શિકાર કરવાનું શરૂ થયું નહતું અને તે શરૂ થયા પછી પણ ઘણા વખત સુધી ફળો તથા બોર ઘણા વખત સુધી માણસના ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે આવતાં હતાં.) દરેક માણસે પ્રથમ તો અગાઉ બતાવવામાં આવ્યું છે તેમ પાણી, હવા, અજવાળું અને પૃથ્વી તરફ નજર કરવી જોઇએ. જેઓથી એકદમ પરભારા કુદરતી ખોરાક લેઈ ન શકાય તોપણ તેઓએ પોતાની ખોરાક લેવાની રીત બીલકુલ સાદી કરી નાંખી મોજશોખના

પદાર્થો અને નુકસાનકારક ચીજોથી દૂર રહેવું જોઈએ. પ્રથમ તો દરેક જણે જેમ બને તેમ માંસાહારથી દૂર રહેવું જોઇએ. મીઠું મેળવેલું અને ધુંવાડાવાળું માંસ બહુ ખરાબ છે તેમજ પોર્ક (ડુકરનું માંસ) અને સોસેજીસ (લંગૂંચા) પણ બહુજ ખરાબ છે. માંસને બદલે વધારે દુધ (ગરમ કર્યાં વગરનું દુધ), છાસ, કોટેજ ચીઝ (પનીર) અને દહીં વગેરે ખાવાં જોઇએ.

ઇંડાં અને ઇંડાંવાળા પદાર્થો માટે હું ભલામણ કરી શકતો નથી. બટાટા, કઠોળ અને ભાખરી કુદરત વિરૂધના ખોરાક છે અને તેથી જેમ બને તેમ એ ખોરાક ઓછો લેવો જોઇએ. કેટલાંક શાક ભાજી કાચાંજ ખાઈ શકાય છે. Peas-વટાણા Carrots ગાજર Spinach (હિંદી 'બથુઆ' વનસ્પતિ) Turnips શલગમ કંદ કાચી સ્થિતિમાંજ ખાઈ શકાય છે.

મજુરો અને તેવા બીજા લોકો જેમને આખો દિવસ સખ્ત શારીરિક મહેનત કરવી પડે છે તેવાઓને બટાટા અને તેવાં કઠોળ અને ધાન તથા ભાખરી (Bread) ઓછા નુકસાન કરતા છે. જેઓને આવી સખ્ત મજુરી કરવાની નથી હોતી તેવાઓએ તો આવા ખોરાક બીલકુલ ન ખાવા અથવા તો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ. માંદગીના વખતમાં આવો ખોરાક ખાવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

આપણા ખાણામાં કઠણ છાલવાળાં ફળો (Nuts) અને રસવાળા ફળો તો હમેશાં ખાવાં જોઇએ.

કેક અને તેવી બીજી મીઠાઇઓ, ચોકોલેટ, કોકો, ખીરણી વગેરે ચીજો પાચનક્રિયાને હરકત કરતા છે અને તેથી તંદુરસ્તીને નુકસાન કરતા છે.

દારૂ હાલના જમાનામાં આખી દુનીયા ઉપર એક ભયંકર રાક્ષસ છે અને માણસ જાતનું સુખ અને તંદુરસ્તીનો જ્યાં ત્યાં વિનાશ કરે છે, તેટલા માટે આવા પદાર્થ બીર (Beer) વાઇન (wine) વગેરેનો જેમ ઓછો ઉપયોગ થાય તેમ સારૂં. વધારે ઉત્તમ તો એજ છે કે આ કહેવાતા મોજશોખની ચીજોનો બીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહિ. તમાકુ પણ એક જુઠો દોસ્ત છે, અને તેનાથી પણ સંભાળ જેટલી રહે તેટલી રાખવી. બીજા ઉત્તેજક પદાર્થો ચા, કોફી પણ તંદુરસ્તીનો દાટ વાળનારા પદાર્થો છે. આ પદાર્થો પણ ધીમાં ઝેર છે અને તેની અસર ન દેખાય તેવી રીતે થાય છે. કોફીનો આટલો બધો સાધારણ પ્રચાર થાય છે તેથી તેનાથી સંભાળ રાખવા મારે ખાસ કહેવાની જરૂર છે. ચા કોફીને બદલે Malt-coffee અનાજમાંથી બનાવેલી કૉફી વાપરવાથી ઓછું નુકસાન છે. જો કે ખરેખર કુદરતી પીણું તો માત્ર **પાણીજ** છે. જંગલનાં હરણો માત્ર પાણી પીએ છે.

લોકોએ ટુંકામાં જેમ બને તેમ ઓછું પીવું જોઇએ. Soup સેરવો અને તેવા પ્રવાહી ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછા થવા જોઇએ. કારણ કુદરતે કઠણ પદાર્થ-જેને ચાવવાની જરૂર પડે છે તેવાજ માણસ માટે નિર્માણ કરેલા છે. જેમ પ્રવાહી પદાર્થો તથા આવાં પીણાં ઓછાં થવાં જોઇએ તેવીજ રીતે ખોરાકમાં મસાલો પણ ઓછો નાંખવો જોઇએ. મીઠું અને બીજા મસાલા તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારા છે અને તેઓ કેટલાંક દરદો માટે તો ખાસ જવાબદાર છે. જઠરનું ક્ષત અને કેનસર આવા મસાલાથી થાય છે.

હાલ તો લોકોના ખાણા બાબતમાં આટલું કહેવું બસ થશે. જો લોકો સાદો ખોરાક ખાવાનું શરૂ કરશે અને પોતાનો અકુદરતી ખોરાક ખાવાનું કમતી કરશે અને ફળ તથા નટ્સ ખાવામાં ગુણ છે એમ સમજતાં શિખશે તો આપો આપ કેટલોક લાભ થવાનો સંભવ છે.

પરંતુ જેઓ કુદરત સાથે સંપૂર્ણ રીતે એક થવા માગતા હોય અને ફળના ખોરાકમાં અમુક ભાગ તરીકે નહિ પણ ફળ ઉપરજ માત્ર જીવન ગુજારવાની ઇચ્છા હોય તેમને સલાહની ખાસ જરૂર છે. અને માત્ર ફળ ઉપર રહેનારાની સંખ્યા હવે તો વધતીજ જવાની. કુદરત તરફ પ્રતિગમન કરવાનો વખત હવે આવી લાગ્યો છે. જો કુદરતની અસરને હરકત કરવામાં ન આવે તો માણસની પ્રેરણાબુદ્ધિ, સ્વાદ, અને અંતઃકરણ ફળ, બોર અને તેવાંજ ફળો પોતાના ખોરાક તરીકે પસંદ કર્યા વગર રહેતજ નહિ. પરંતુ નટ્સ અને જંગલમાં થતાં બોર વગેરે ફળ આપણો ખાસ યોગ્ય ખોરાક છે.

Huckleberry હકલબેરી નામનું બોર જેવું રસાલ ક્ષુદ્ર ફલવિશેષ તરફ ઍડૉલ્ફ જસ્ટ ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. આ ફળ હજી પણ જર્મનીનાં જંગલમાં પુષ્કળ ઉત્પન્ન થાય છે અને પાકે છે ત્યારે પુષ્કળ બજારમાં વેચાય છે. જસ્ટ ઇચ્છે છે કે હકલબેરીની જે યોગ્યતા છે તે સમજવામાં આવે. આ બોરને મદદ કરતાં બીજાં સારાં ફળો છે. સફરજન, નાશપાતી, આલુ, એપ્રીકોટ, દ્રાક્ષ, અને વળી ગરમ પ્રદેશનાં ફળો જેવાં કે બદામ, અંજીર, ખજુર, ખારેક, નારંગી, તડબુચ, બનાના, કેળાં, જામફળ, જાંબુ વગેરેમાંથી પણ પસંદ કરી શકાય તેવું છે. અરે માણસ! તારે માટે પ્રભુએ કેટલો બધો બંદોબસ્ત કર્યો છે? પરમેશ્વર ફળને તારા ખોરાક તરીકે આપે છે. પરમેશ્વરના સૂર્યે તેને પક્વ કર્યાં છે. ઇચ્છું છું કે આ દૈવી બક્ષિસ સ્વીકારવાની ના પાડવામાં આવશે નહિ, અને આવી બક્ષિસ લેવાની ના પાડવી એ કુદરત અને પરમેશ્વર વિરૂદ્ધ પાપ કરવા જેવું છે. તેને માટે થતી સજા પણ જાહેરજ છે. દરદ અને તેવીજ હજારો જાતની પીડા પેદા થાય છે.

જ્યારે કોઈ પણ ફળનું ઝાડ પાકેલાં ફળોથી ઝુકી રહેલું તમે જુઓ છો ત્યારે તમને આનંદ થતો નથી? આમાં મહાન પ્રભુનો હાથ (અવાજ) છે એમ તમને લાગતું નથી? બાફેલા બટાટા, દરેક જાતનાં કઠોળ, ભાખરી અને જાનવરોનાં મૃત્ય શરીર એ બધાં સુંદર ફળોની સાથે સરખામણી કરતાં શા વિસાદમાં છે? આ બાફેલાં ફળો નિઃસ્વાદ અને મુડદાલ જેવાં લાગે છે. તેમને નીમક અને તેવા બીજા તેજાના ઉમેરવામાં આવે છે ત્યારેજ સ્વાદવાળાં થાય છે. ફળો સ્વાદમાં ઘણાંજ આનંદદાયક હોય છે, તેમની વાસ પણ સારી હોય છે અને દેખીતાંજ તાજગી અને જીવન આપનારાં છે. રાંધેલા અકુદરતી ખોરાકથી આપણાં આંતરડાંને ઇજા પહોંચે છે-તેવા ખોરાકથી આપણને આળસ અને બેચેની પેદા થાય છે. ફળો (વગર રાંધેલાં-કાચાં) થી આપણામાં નવું જીવન પેદા થાય છે. તેનાથી આપણામાં શક્તિ અને જીવન આવે છે. આપણા શરીરમાંથી નબળાઇ અને બિમારીનો નાશ થાય છે.

માણસે તંદુરસ્તી લાવનારી દવાઓ પીવાને શા માટે શોધવી જોઇએ? માત્ર ફળોમાંજ તંદુરસ્તી લાવનારા રસો છે. તેવા રસો કુદરતે આપણે માટે તૈયાર રાખ્યા છે. આ રસો સ્વાદિષ્ટ છે અને દરેક રોગ કે દરદનો નાશ કરનારા છે. ફળોમાં અમૃત છે એમ કહીએ તો ચાલે. આવા સુંદર અને સ્વાદિષ્ટ ફળોના રસ મેલી ત્રાસદાયક દવાઓ, ભાજી પાલાના રસો અને ચા જેવી નુકશાન કરતા ચીજો શા માટે ખોળવી જોઇએ. આવી ચીજોના ઉપયોગથી જુદી જુદી જાતનાં દરદોજ પેદા થાય છે. અને દવાથી આપણાં દરદો મટતાં નથી.

બાઇબલ કહે છે કે "દવાઓ વાપરવી નકામી છે, તેનાથી તને આરામ થશે નહિ." (જર ૪૬: ૧૧)

દવાઓ અને મલમ વગેરેથી તંદુરસ્તીને બિગાડ થાય છે એ વાત લોકો સમજતા નથી, એ ખરી દીલગીરીની વાત છે. ઝેરી ચીજોની અસર આપણને ભુલાવો ખવરાવનારી છે.

કુદરત આપોઆપ ફળ પેદા કરે છે અને ફળનાં ઝાડો પેદા થવામાં લોકોની બહુ દરમ્યાનગીરીની જરૂર પડતી નથી. અકુદરતી ખોરાક પેદા કરવામાં લોકોને પણ ખેતી અને ઝાડપાલા પેદા કરવા માટે સખ્ત મજુરી કરવી પડે છે. હાલનો ખોરાક-ભાખરી, કઠોળ અને બટાટા જેવા અકુદરતી ખોરાક કુદરત પાસેથી તેની મરજી વિરૂદ્ધ પેદા કરાવવા ઘણી મહેનત કરવી પડે છે. આ પ્રમાણે હકીકત હોતાં ફળો કે જે કુદરતી ખોરાક છે તેને કાઢી નાંખવાનું શું કારણ છે તે બીલકુલ સમજી શકાતું નથી. ફળો જે સ્થિતિમાં કુદરત પેદા કરે છે તેજ સ્થિતિમાં ખાવાં જોઈએ. આપણે તે ફળોને રાંધી, સુકાવી કે બીજી રીતે ફેરફાર કરીને ઉપયોગમાં લઇએ તો તેના અસલ ગુણમાં જરૂર ફરક પડી જાય છે. વળી ફળોના રસ કાઢવામાં આવે છે. આવી રીતે રસ કાઢવા પણ બરાબર નથી કારણ કૃત્રિમ રીતે કાઢેલો રસ, ફળની સાથે ખાવાથી જેટલો ગુણકારી છે તેટલો ગુણકારી રહેતો નથી. નટ્સ તેટલા માટે માણસના પૌષ્ટિક ખોરાકમાં મુખ્ય પદાર્થ ગણવો જોઇએ. કારણ નટ્સથી માણસમાં શક્તિ અને ગરમી પેદા થાય છે. જો કેટલાક લોકો પોતાના નબળા દાંતોને કારણે આવાં ફળો ખાઇ શકે નહિ તો ભૂકો કરીને ખાવાં જોઇએ. આવી રીતે ખાંડવા કે દળવાના સંચા પણ મળી શકે છે. હેઝલ નામના ફળને અગ્રતા આપવી જોઈએ. કારણ તેઓ કૃત્રિમ તજવીજ કર્યા વગર પણ પેદા થાય છે. અખોડ પણ તેવુંજ ફળ છે. જો કે બીજાં ફળો પણ સારાં છે. ખારેક ખજુર બીજાં ફળોની સાથે ખાવાથી બહુજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

કાચું દુધ પણ ખાવાની ચીજોમાં ઉમેરવું જોઇએ. માખણ અને નરમ દહીં ચાલી શકે. તેમાં બનતાં સુધી નીમક કે તેવા મસાલા નાંખવા જોઇએ નહિ, એકદમ ફળો ઉપરજ રહેવાનું બની શકે તેમ નથી, તેથી આપણે દુધ, માખણ, ભાખરી તથા લીલી તરકારીથી ફેરફાર કરવો શરૂ થઈ શકે. જેવી રીતે ધાવનારાં નાનાં પ્રાણી અમુક વખત સુધી પોતાની માતાના દુધ ઉપર રહે છે, એજ પ્રમાણે સુધરેલ અને ખરાબ થઇ ગયેલ હોજરીને પણ ધીમે ધીમે કુદરતી ખોરાક લેતી કરવી જોઇએ. આ ફેરફાર કરવામાં દુધ બધી ચીજો કરતાં ઉત્તમ લાગે છે. તેની સાથે થોડી રોટલી પણ ન છૂટકે ખાવામાં હરકત નથી. આખા ઘઉંની રોટલી કે ભાખરી સારી પડશે. આપણે સાધારણ રીતે આથો કરીને જે પાઉં બીસ્કીટ વાપરીએ છીએ તે પાચન કરવામાં મુશકેલ પડે છે. અને તેથી તેની ભલામણ હું કરી શકતો નથી. માખણ, ભાખરી અને અંજીર સાથે ખાવાથી સારો સ્વાદ આવ છે.

ધીમે તાપે ઉકાળી કરેલા ફળોના મુરબ્બા, તાજાં ફળો, સ્ટ્રોબેરીઝ, હકલબેરીઝ, રાસ્પબેરીઝ વગેરેને (કર્ડ) દહીં વગેરે સાથે ખાવાથી સારાં લાગે છે. આવી ચીજો શરૂઆત કરનારાને માટે ખાસ ઠીક છે, કારણ તેથી તેમને ખોરાક બહુ સાદો માલમ પડશે નહિ. કર્ડસ નીચે પ્રમાણે તૈયાર કરવાનું છેઃ-જમાવેલા દુધને ગરમ જગામાં મેલવું. પછી તેમાંથી છાસ જુદી પડી જાય ત્યારે એક ચાળણીમાં નાંખી જે શેષ રહે તેમાં મીઠું દુધ અને મીઠાં તર નાંખવાથી તૈયાર થશે. જેઓ રાંધેલા ખોરાક સિવાય નભાવી શકે નહિ તેમણે બટાટા અને બીજા શાકભાજી સહીત એક ખાણું લેવું જોઇએ. શાક ભાજી વગેરે ટોપરાંનાં (માખણ) તેલથી રાંધવા એ સારૂં છે. આવી મેળવણી કરી-નટ્સ, તમામ જાતનાં ફળ, માખણ, રોટલી અને થોડાં શાકનો ખોરાક લેવો પ્રથમ શરૂ કરવો જોઈએ. આવો ખોરાક લેવાથી કોઈ પણ

કુટુંબમાં ઘણી તંદુરસ્તી પેદા થવાની પૂરી વકી છે. ખોરાકમાં આવો સુધારો કરવો ખાસ જરૂરનો છે. ઉંચા વર્ગના લોકોએ માંદગીને વખતે નહિ પણ ચાલુ રીતે પણ આ ફેરફાર કરવામાં પહેલ કરવી જોઇએ.

ગરીબ લોકો એમ સમજે છે કે પૈસાદાર લોકોને માંસ, દારૂ, તમાકુ વગેરે વાપરવા મળી શકે છે તેથી પૈસાદાર લોકોને પોતા કરતાં ભાગ્યશાળી સમજે છે, અને આવી મોજ-શોખની ચીજો પોતાને પણ મળે તેવી આશા રાખે છે. પણ આ પ્રમાણે મોટા લોકોમાં થતાં દરદો અને દુઃખનીજ તેઓ આશા કરે છે એમ સમજવું જોઇએ, એટલે મોટા લોકોએ પ્રથમ તો આ વિનાશકારક ચીજોનો ઉપયોગ બંધ કરી હલકા અને ગરીબ લોકોને સારો દાખલો બેસાડવો જોઈએ.

ખરેખર, ગરીબ અને તવંગર, નાના અને મોટા બધા લોકોએ કુદરત તરફ જવાને એક સરખો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. કુદરત—નાના મોટાનો ભેદ સ્વીકારતી નથી, પરંતુ હાલના સંજોગોમાં ઘણા લાંબા વખત સુધી કુદરત વિરૂધ જીવન ગાળવામાંથી ફરી કુદરત તરફ જવાનું ઉચ્ચ વર્ગે શરૂ કરવું જોઇએ. જોકે આ કામમાં પણ મદદની જરૂર પડશે.

ઉપર બતાવેલ ખોરાક લેવા બાબત "જંગબોર્ન"માંજ લોકો ઉતેજીત થયા છે એમ નથી પણ જ્યાં આ ખોરાક લેવાનું ચાલુ થયું છે ત્યાં ત્યાં આ ફેરફારથી સંતોષ પેદા થયો છે અને આવા ખોરાકથી થતા લાભ, આનંદ અને સુખને માટે આ ખોરાકનાં વખાણ થાય છે. ઉપર બતાવેલી ચીજો કરતાં પણ ઓછું કરવું બની શકે તેમ છે. નટ્સ અને દેશી ફળો ખોરાક માટે પુરતાં છે અને માંદગીને વખતે તો ઘણી વખત આથી પણ સાદો ખોરાક લેવાની જરૂર પડે છે. વિશેષમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કરવો પડે છે.

આ ફેરફાર કે જ્યાં ખોરાકમાં બીલકુલ માંસ જરા પણ આવતું નથી અને જેમાં ફળોનો મોટો ભાગ છે તેને "ન્યુ વેજીટેરીયેનીઝમ" કહેવું જોઇએ.

કઠોળ, લીલાં શાકભાજી, બટાટા, દાણા, ચોખા વગેરે કુદરતે પસંદ કરેલા નથી. તેમ માંસ પણ કુદરતી ખોરાક નથી, કારણ આ સઘળી ચીજો કાચી સ્થિતિમાં, સારો સ્વાદ આપતી નથી. તેમાં મસાલા વગેરે નાંખ્યા વગર સારી લાગતી નથી. જો માણસ માંસ, તમાકુ, દારૂ વગેરેનો ઉપયોગ બંધ કરે છે તો તે વધારે સ્વચ્છતાથી રહી શકે છે અને કુદરત વિરૂધ પાપ કરતો અટકે છે એમ તેને જણાય છે. પણ માત્ર ફળ, રોટલી, લીલાં શાક ભાજી, કઠોળ, નટ્સ અને દુધ વગર ખાવાથી શરીરને પોષણ પુરતું મળતું નથી. નટ્સમાં સ્નિગ્ધતા—ચિકાશ છે, અને નટ્સ અને દુધ સિવાયની ઉપર બતાવેલી ચીજો ખાનારા લોકો નબળા અને ફિક્કા જણાય છે. તેઓ ઠંડા અને જલદીથી ગભરાઇ જાય તેવા સ્વભાવ-વાળા જણાય છે. વળી બીજાં પણ દરદો કેટલીક વખત તેમને થાય છે. તેમનામાં નથી જીવનશક્તિ કે નથી હોતી શારીરિક ગરમી, જુના વેજીટેરીયન લોકો (જેઓ ફળ બહુ ખાતા નથી) ની તબીયતનો અનુભવ બહુ સારો જોવામાં આવતો નથી. તેઓમાંના ઘણા તો ફિક્કા અને લોહી વગરના નબળા પડી ગયેલા માણસો જણાય છે. એટલે તેઓએ પોતાનો મત મેલી દઇ નવા મત એટલે કે સમજણ શક્તિથી વિચાર કરવો જોઇએ. જો કે એટલું જોવામાં આવે છે કે જુના વેજીટેરીયન ખોરાકની અસર કેટલાક લોકોમાં વહેલી જોવામાં આવે છે અને બીજા લોકોમાં મોડી જોવામાં આવે છે. નટ્સ ખોરાક તરીકેના વિરૂધ જે કંઇ કહેવામાં આવે છે તે તદ્દન ખોટું છે.

નટ્સમાં (એટલે બદામ, ચારોળી, પીસ્તાં, મગફળી, ટોપરાં વગેરેમાં) તેલ આવે છે તેથી તે પચવું મુશ્કેલ પડે છે, એમ જેઓ કહે છે તેઓ કુદરત ઉપર ખોટો આક્ષેપ મુકે છે કારણ કુદરતે પોતાનાં સર્વોત્તમ પ્રાણી માટે અયોગ્ય પદાર્થ ઉત્પન્ન કરેલ હોય એમ તેમનું કહેવું છે. કુદરતે નટ્સ—સુકાં ફળો માણુસને માટે તેમજ ખિસકોલીને માટે પેદા કરેલ છે અને જ્યારે આ નાનાં પ્રાણીને એક ઝાડ ઉપરથી બીજા ઝાડ ઉપર કુદતું ફરતું જોઇએ છીએ ત્યારે તે ન પચી શકે તેવા ભારે ખોરાક ઉપર ગુજરાન ચલાવતું હોય એવો ભાસ થતો નથી. જુના મત પ્રમાણે ફળાહાર કરનારા લોકોને હું ભલામણ કરૂં છું કે તેઓએ માત્ર નટ્સ ઉપર રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. તેમ કરવાથી તેમને જણાશે કે તરતજ તેમની મંદ પડી ગયેલી જઠરાગ્નિ સતેજ થશે. બળદ ફક્ત ઘાસ ખાય છે અને હાથી ફક્ત ચોખા ખાય છે છતાં બહુ બળવાન હોય છે તેથી માણુસ ફક્ત લીલા શાક, બટાટા, ભાખરી અને ફળો ખાવાથી મજબુત થશે એમ ધારવામાં આવે છે. પણ તેમ તો સિંહ અને વ્હેલ માંસ ભક્ષણથી પણ બહુજ બળવાન હોય છે. કુદરતે દરેક પ્રાણીને અમુક ખોરાક ખાવા પ્રેરણા-બુદ્ધિ આપી છે અને તે પ્રમાણે તે ખોરાક ખાવાથી તે પ્રાણી મજબુત થાય છે. આ ખોરાક ખાવા તેમનું અંતઃકરણ તેમને શીખવે છે અને તેવા ખોરાક ચાવવા તથા પચાવવા માટે કુદરતે તેમનાં શરીરમાં પણ ગોઠવણ કરી છે. આ પ્રમાણે શિયાળ માંસ ઉપર અને બળદ ઘાસ ઉપર નિર્વાહ કરે છે. તેઓ નટ્સ ખાય તો ઉલટાં દુઃખી થાય. છાણનો જીવડો છાણ ઉપરજ ગુજરાન ચલાવે છે. બીજું કયું પ્રાણી એવી રીતે છાણ ઉપર નિર્વાહ કરી શકે ? આ પ્રમાણે બળદ ઘાસ ખાવાથી પણ મજબુત થાય છે તેથી માણુસ પણ ફળો, રોટલી, કઠોળ અને શાકભાજી ખાવાથી મજબુત થશે એમ કહી શકાય નહિ.

માણુસ જ્યારે નટ્સ ઉપર ઘણો ગુજારો કરે છે ત્યારે તેનામાં શક્તિ અને કૌવત આવે છે. કારણ તેની કુદરતી સ્થિતિમાં પણ નટ્સ સારો સ્વાદ આપતું હશે અને કુદરતેજ એવી સગવડ કરેલી છે કે નટ્સ વર્ષના ઘણા ભાગ સુધી રહી શકે તેવું બનાવવામાં આવ્યું છે. જો કે પ્રાચીન અને અર્વાચીન સમયમાં “માંસ” માણુસનો યોગ્ય ખોરાક નથી એવી ઘણી દલીલો બતાવવામાં આવી છે અને શાકભાજી ઉપર બહુ ભાર મેલવામાં આવ્યો છે તો પણ તાજી શાકભાજી, કઠોળ, ભાખરી વગેરે નહિ પણ નટ્સ ઉપરજ માણુસે ગુજરાન ચલાવવું જોઇએ એવો પ્રયાસ થયો નથી. કુદરતે તો ખાસ કરીને નટ્સ માણુસના ખોરાક માટે નિર્માણ કરેલ છે.

મરહુમ ડૉ. ડેન્સમોર એમ. ડી. હાલના શાકભાજીના ચરબી વગરના ખાણાથી થતાં નુકશાન તરફ ધ્યાન ખેંચાવવામાં સર્વ ઇંગ્રેજો કરતાં પહેલોજ હતો. તેણે “નટ્સ” માણુસ જાતનો ખાસ ખોરાક છે એવો અભિપ્રાય બતાવ્યો હતો અને તેને માટે ઓછી શાબાશી ઘટતી નથી. પણ ડેન્સમોર સાયન્સની અસરથી વિમુક્ત ન હતો અને પરિણામે તેની સીસ્ટમમાં ઘણી ભૂલો જણાઇ હતી. ડેન્સમોર નટ્સના ખોરાકની યોગ્યતા—સાયન્સની મદદથી એટલે કે આંતરડાંની સગવડ ઉપરથી સાબેત કરતો હતો. પણ સાયન્ટીફીક સાબીતીઓની કશી જરૂર નથી. મેડીકલ સાયન્સનાં બધાં વિચિત્ર તત્વો સાયન્સની નજરે ખરાં જણાય છે.

સાયન્સનો પાયો કુદરત ઉપર નહોતો; તેની થીઅરીઓ (માર્ગ) કુદરતિ ગણાય નહિ. ડેન્સમોરના વિચારોથી લોકો ઉપર અસર થઇ નહિ, અને નટ્સ અને ફળો ખાવા તરફ લોકો ખેંચાયા નહિ. ડેન્સમોરને પોતાને સાયન્સની મદદ સિવાય નટ્સ અને ફળ બાબત

વિચારો આવેલા હોવા જોઇએ. કુદરત અને તેના કાયદા બદલાતા નથી અને શરૂઆતથી તે પ્રલય કાળ સુધી એકના એક રહે છે, અને જ્યાં સુધી લોકો કુદરતના કાયદા કાનુન પ્રમાણે વર્તશે નહિ અને નટ્સ અને ફળને ખાસ ખોરાક તરીકે વાપરશે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ ખરેખર સુખી થવાનાજ નથી. આ બાબતમાં એવો જવાબ આપવામાં આવશે કે ફળ અને નટ્સના ખોરાક સિવાય પણ ઘણાં દરદો દૂર કરવામાં આવ્યાં છે અને માણસો સારા અને મજબુત રહ્યા છે. પણ હાલના વખતમાં માણસોને ખરી તન્દુરસ્તી શું છે તેનો વિચાર પણ નથી. જો તેઓ કુદરતના તમામ નિયમો પ્રમાણે વર્તશે અને તે કાયદાને માન આપી દરેક વહેવાર કરશે તો જે તંદુરસ્તી પેદા થશે તેનો અત્યારે તેમને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવી શકે. આ પુસ્તકની શરૂઆતમાંજ મેં બતાવ્યું છે કે માણસોને કુદરતનાં હવા અજવાળા માટે ન સમજી શકાય તેવો અવિશ્વાસ છે. જ્યારે બધાં પ્રાણીઓ પોતાના કુદરતી ખોરાક ઉપર રહે છે ત્યારે તેઓ શું મજબુત, સુંદર અને સુખી નથી જણાતાં? હરણ ઘાસ ઉપર અને સિંહ માંસ ઉપર સુંદર અને સુખી નથી જણાતાં?

વળી એ પણ જાણીતી વાત છે કે ઓરાંગ ઓટાંગ (વાંદરની જાત) જેનાં આંતરડાં અને અવયવો માણસના તે તે ભાગને એટલા મળતા આવે છે કે તે બન્ને વચ્ચેનો તફાવત આપણને પારખવો પણ મુસ્કેલ પડે છે. આ પ્રાણી માત્ર ફળ ઉપર ગુજારો કરે છે છતાં તેનામાં એટલું બધું જોર હોય છે કે ગરમ પ્રદેશના જંગલોનો રાક્ષસ તે કહેવાય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે ફળ ખાવાથી માણસોમાં શક્તિ આવશે નહિ, પણ ઉલટ ફળ, દાણા, માંસ, શાકભાજી અને દારૂ વગેરે પદાર્થોવાળા ખોરાકથી ઓરાંગ ઓટાંગ જેવી શક્તિ જોવામાં આવતી નથી. જો માણસ ખરેખર કુદરતી ખોરાક ખાય અને કુદરતી જીવન ગાળશે તો તે બધાં પ્રાણીઓમાં શ્રેષ્ટ છે અને બધા કરતાં વધારે પ્રવીણ હોતાં બધાં કરતાં વધારે કૌવતવાન થવો જોઇએ. રાક્ષસો, અને સાઇકલોપ વગેરેની વાતોથી પણ પ્રથમ માણસોમાં અતિશય બળ હતું એ વાત સાબીત થાય છે.

જાનવરો અરધાં પકવ અથવા કાચાં ફળો અને ઝાડ પાલો ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. આપણને જેમ જેમ અનુભવ થશે તેમ તેમ આ હકીકત વ્યાજબી જણાશે. છોકરાંઓ પણ જેમને પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે અસર કરે છે તેઓ પણ કાચાં ફળ ખાવા વધારે ખુશી થાય છે. નેચરલીસ્ટો પણ ઉપરની વાતમાં સત્ય હોવાનું કબુલ કરવા લાગ્યા છે. માર-ટીનની જાનવરો વગેરેનો ઇતિહાસ–નામની ચોપડીમાં લખેલું છે કે જંગલનો ઓરાંગ ઉટાંગ કાચાં ફળ ખાવાનો શોખીન જણાય છે. એટલું પણ ચોકસ જોયેલું છે કે પક્ષીઓ પણ પાકી ગયાં ન હોય તેવાં બોર અને ફળો (ચેરીઝ) ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. જે ઝાડનાં ફળ પાકી ગયાં હોય તેને પડતાં મેલી અર્ધપકવ ફળો ખાવા જાય છે.

પ્રાણીઓ પણ કુમળાં કાચાં ઘાસ અને દાણાને પસંદ કરે છે. વળી સુકાયલું ઘાસ પણ તાજું કાપેલું હોય તો વધારે પસંદ કરે છે અને ખેડુતો કાપીને રાખી મુકે છે તેવા ઘાસ કરતાં આવા ઘાસને વધાર પસંદ કરે છે.

શિયાળામાં ઉપયોગ કરવા માટે જે સફરજન રાખી મુકવામાં આવે છે તે પણ અર્ધા પાકેલાંજ ઉતારી લેવામાં આવ છે.

નાનાં છોકરાંઓને કાચાં ફળો ખાવાથી ઝાડો અને શરીરમાં ગુમડાં થાય છે. તેજ બતાવી આપે છે કે કાચાં ફળોની અસર શરીરને વધારે સતેજ અને કૌવત આપનારી છે, છે કારણ શરીરને સાફ કરવાની ક્રિયાનું ઝાડો અને ગુમડાં બહારનું સ્વરૂપ છે. એટલે

કે આપણે કાચાં અને અરધાં પાકેલાં ફળોથી બ્હીવું નહિ પણ તેવાં ફળો ખાવાં જોઇએ. આપણી બહુ લાડીલી જીભને પણ તેવાં ફળ વધારે ફાવશે. તાજાં શાકો એ વગર પાકેલા છોડવા અથવા કઠોળના લીલવા હોય છે અને તેથી પાકેલા દાણા કે જેમાંથી રોટલી ભાખરી વગેરે થાય છે તેના કરતાં કાચાં શાક ભાજી વધારે ઉપયોગી છે. જે જાનવરોને પાકેલાં ધાન ખાવા માટે આપવામાં આવે છે અને જેઓને થોડું કામ કરવાનું હોય છે તેઓના સાંધા ઝલાઈ જાય છે અને ઘણી વખત તો મરી પણ જાય છે. ઉલટ જે ઘોડાઓને વગર પાકેલું ખડ આપવામાં આવે છે તે સુકેલું હોય છે તોપણ ઘોડા ઝલાઈ જતા નથી.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે કઠોળના ધાન અને પાકેલા દાણા કુદરતના નિયમ પ્રમાણે સારા નથી અને તેવી ભલામણ કરવી જોઇએ નહિ. એટલે હાલના વેજીટેરીયનો ઘઉંના આખા દાણા કૌવત માટે ખાવાની ભલામણ કરે છે તે વાજબી નથી. આ તેમની ભૂલને માટે ઘણી સખ્ત સજા પણ ભોગવવી પડેલી છે.

ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે ખારેક (ખજુર) તથા અંજીર આપણા દાંતને નુકશાન કરતા છે. ખારેક અને અંજીર સુકેલાં હોય છે તેથી તે પુરેપુરા કુદરતી ખોરાક કહેવાય નહિ. વળી સુકી ખારેકમાં વધારે કુદરતી ખાંડ હોવાથી આપણા દાંતને અમુક પ્રકારનું નુકશાન થતું હોય તો તે સંભવિત છે. પણ તે એટલું વધુ નુકશાન કરતા હોવા માટે મને શક છે. જો કે આ ગરમ દેશનું ફળ (ખારેક) ખાસ જરૂરની ચીજ નથી, તોપણ એક જુદી જુદી જાત તરીકે સારી છે અને શીયાળામાં તો તે સારો સ્વાદ આપે છે, નારંગી–સંતરાં અને એવાં બીજાં ફળો માટે તો આવો વાંધો ઉઠાવી શકાયજ નહિ.

ખરેખર રીતે તો હાલનાં ફળોને કૃત્રિમ રીતે પેદા કરવામાં આવે છે અને તેને પૃથ્વીની આપો આપ પેદા થયેલ પેદાશ ગણી શકાય નહિ. તોપણ આવાં ફળોને કાચી સ્થિતિમાં કુદરતી રીતે ખાવાનું બની શકે તેવું છે તો બોર જેવાં ફળની માફક તેઓ પણ ખવાઇ શકે છે, ગરમ પ્રદેશનાં ફળો (ખારેક, અંજીર, નારંગી, બદામ વગેરે) આપણા દેશના હવા-પાણીમાં પાકતાં નથી અને તેઓ તો દક્ષિણના દેશો માટેજ છે, છતાં પણ તે કાચાં ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે તેથી તેને અકુદરતી ખોરાક ગણી શકાય નહિ.

માણસ જ્યારે કઠોળના દાણા, બટાટા અને એવી ચીજો ખાય છે ત્યારે તે જેટલો કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તે છે તેટલા આપણે ઉપર બતાવેલાં ફળો ખાવાથી વિરૂદ્ધ વર્તન કરતા નથી.

દુધ હમેશાં ગરમ કર્યા વગર ખાવું જોઇએ. ગરમ કરવાથી તે પચી શકે નહિ તેવું થાય છે. દહીં (Sour milk) પણ વાપરવું જોઇએ. ફળો અને બોરની જાતનાં ફળ (બેરીઝ) તો રાંધ્યા વગરજ ખાવાં જોઇએ. તાજાં ફળોની ગેરહાજરીમાં બાફેલાં, સુકવેલાં ફળો ખાવામાં હરકત નથી. બાફેલાં ફળો કે ફળોના મુરબ્બામાં જેમ બને તેમ ઓછી ખાંડ વાપરવી જોઇએ. કારણ બનાવટી ખાંડ હોજરીને નુકશાન કરતા છે. ગોળ (Unblued sugar) બીજી સાધારણ ખાંડ કરતાં સારી ગણવામાં આવે છે. મીઠાશ લાવવા ખજુર કે ખારેક વાપરી શકાય. ભાખરી સાથે મધ ખાઇ શકાય.

ધીમે ધીમે ખુબ ચાવીને ખાવું જોઇએ. જે ખોરાક આપણા મોંના અમિરસમાં બરાબર મળેલો હોય તે હોજરી જલદીથી પચાવી શકે છે. રાંધેલી ચીજો કરતાં ફળ ખાવામાં વધારે ચાવવું પડે છે. તે ઉપરથી ફળ ખાવાં એ કુદરતી છે એમ જણાય છે. માંસાહારમાંથી

હાલનાં શાકભાજી, ફળ, કઠોળ ખાવાની રીતિ ગ્રહણ કરતાં જરા મુસ્કેલી લાગશે કારણ નટ્સમાં જે ચરબી હોય છે તેથી તે ખાવાથી બહુજ લાગણી થશે. વળી આ સિવાય બીજી પણ જુદી જુદી લાગણીઓ પેદા થશે. પણ દારૂ અને માંસનાં ચિન્હો નાશ પામશે. એજ કારણે ઘણા વેજીટેરીયન થઈ પાછા તે ખોરાક મેલી દે છે. પણ માત્ર ફળ અને નટ્સ ખાવાથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો વધારે છુટથી કામ કરતા થવાથી પાચનશક્તિ વધારે તીવ્ર થાય છે, મગજમાં પણ વધારે સારો ફાયદો થતાં આખું શરીર હલકું અને આનંદીત થાય છે, અને તેથી નહિ અનુભવેલી ખુશી અને આનંદની લાગણી પેદા થાય છે. શરીરને યેાગ્ય ચીજો મળવાથી આખા શરીરમાં એક જાતની સ્ફુરતા જોવામાં આવે છે, અને નવી જાતની શક્તિ અને આનંદની લાગણી ઉદ્ભવે છે.

આપણી લાડ લડાવેલી રસના ઇંદ્રિયને તો બીલકુલ સ્વાદ રહિત ચીજો પણ મહાવરાથી ખાવાની ટેવ પડે છે અને દારૂ કે તમાકુ જેવી ચીજો પણ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ખરૂં કહીએ તો કોઈ પણ જાતનું પાકશાસ્ત્ર, જે સ્વાદ કુદરતે ફળોમાં મૂકેલો છે તેવો સ્વાદ કોઇ કાળે ખોરાકમાં લાવી શકતું નથી.

જો કોઇ માણુસ પોતાની અકુદરતી ખોરાક ખાવાની ટેવને દબાવી દેશે તો ખરા કુદરતી ખોરાકની ખરી મજાનો અનુભવ તેને મળી શકશે. કાચાં ફળો ખાવાથી થોડા વખતમાં તેને જુદા જુદા સ્વાદો માલમ પડશે; તે એટલે સુધી કે પછી તેને પોતાની જુની રીતિ અખ્તીયાર કરવાનો ઘણો કંટાળો આવશે. ફળ ખાવાની ભલામણ કરનારા શામાટે ફળના ચુસ્ત હિમાયતી રહે છે તે ઉપરની હકીકતથી જોઇ શકાશે.

ફળ ખાવાની હિમાયત કરતાં મારે તમને જણાવવું જોઇએ કે જેમ કુદરતને અનુસરીને આપણે આપણા જીવનમાં ફેર કરીશું તેમ શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર કરવાની કોશીષ વધારે જોરવાળી થશે. આ કોશીષ જુદા જુદા સ્વરૂપમાં–હાથ પગમાં ઇજા, આળસ અને એવી બીજી રીતે જાહેર થશે. પણ આ સારી નિશાનીઓ સમજવી. એ ઉપરથી એટલુંજ સમજવું જોઇએ કે આપણા શરીરમાં સુધારો થવાની ક્રિયા ચાલુ છે. જે દરદી કુદરતની આ હકીકત જરા પણ સમજતો થાય છે તે આ ઉપરથી વધારે આરામ પામે છે.

કેટલીક વખત આવા રીતસર કુદરતી ખોરાક લેવાથી ઘણીજ ક્ષુધા લાગે છે જેથી ખોરાકનો ઘણો જથો શરૂઆતમાં ખાવો જોઇએ છે. આ પણ સારૂં ચિન્હ છે, કારણ તે ઉપરથી એટલુંજ સાબીત થાય છે કે શરીરમાં નવી વૃદ્ધિ થાય છે. અસાધારણ ક્ષુધાથી કોઇએ શરૂઆતમાં ગભરાવું જોઇએ નહિ. કારણ થોડા વખતમાં તે આપોઆપ સમાઈ જશે અને છેવટ તો અકુદરતી ખોરાક જેટલો જોઇએ તેના કરતાં ઓછા ખોરાકથી સંતોષ થાય છે અને ઓછા ખોરાકથી પણ ઘણો સ્વાદ આવશે.

માતાના દુધ સિવાય કુદરતે માણુસના ખોરાક તરીકે નકર ખોરાક પસંદ કરેલો છે. કુદરતી રીતે જે પ્રાણીઓ રસવાળાં શાકભાજી જેવા કાચા પદાર્થો ઉપર ગુજરાન ચલાવે છે તેઓ પાણી બહુ ઓછું પીએ છે. મૃગલીઓ બીલકુલ પાણી પીતીજ નથી. પ્રથમ માણુસ જાત પણ પાણી નહિ પીતી હોય, કારણ તેને પાણી પીવાને માટે કૃત્રિમ વાસણોની જરૂર પડે છે. જ્યારે હાલના વખતમાં માણુસો કેટલો પ્રવાહી પદાર્થ અને પ્રવાહી પીણાં દારૂ, ચા, કાફી વગેરે પીએ છે ત્યારે કુદરત વિરૂદ્ધ તેઓ કેટલું બધુ પાપ કરે છે તે સમજી શકાય તેમ છે.

રહોક્રના બતાવેલા ઉપચારમાં દરદીને બીલકુલ પ્રવાહી પદાર્થ આપવો બંધ કરી આરામ

લાવવાની કોશીષ થાય છે. જે પોતાનું પોષણ માત્ર ફળોમાંથીજ પેદા કરે છે તેમે થોડા વખતમાં જણાશે કે તેને તરસ લાગતી નથી અને તેને પાણી પીવાની બહુ જરૂર પડતી નથી. પીવાની ચીજોમાં માતાના દુધ સિવાય પાણીજ શ્રેષ્ટ છે. લેમોનેડ અને ફળોના રસનો વપરાશ પણ ઠીક છે.

પીવાના પદાર્થ તરીકે નીચે પ્રમાણે સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ તૈયાર કરી શકાય:—

સેલ્ટર વૉટર (Selters water) અથવા તો કેલીબીએટ સ્પ્રીંગ વૉટર (Chalybeate spring water) નો એક સીસો લઈ તેમાં ૧ લીંબુનો રસ નાંખી તેમાં સુગંધી લાવવા માટે રાસ્પબેરીનો રસ ઉમેરવો જોઇએ. સારા પ્રસંગે આ પીણુ "જંગબોર્ન"માં વાપરવામાં આવ્યું છે અને તે બહુ આનંદદાયક જણાયું છે. તેનાથી અમે બહુ ખુશી થયા હતા. મેળાવડા પ્રસંગે પીવાની જરૂર લેખવામાં આવે તોપણ દારૂ જેવા માદક પદાર્થો પીવાની જરૂર નથી. ફળોના રસો પાણીના ગ્લાસમાં નાખી "ટોસ્ટ" તરીકે લઈ શકાય. આનંદ અને મનનું પ્રફુલ્લિતપણું હમેશાં નિશા કરવાથી જ થાય તેમ નથી.

ફળના રસો પણ આવાજ જોઇએ, એટલે કે ઘેર બૈરાં બનાવે છે તેવાજ જોઇએ. જે ફળના રસો બજારમાં વેચવા માટે મળે છે, અને જેના માટે જાહેર ખબરોમાં મોટાં બણગાં ફુંકાય છે તે બધામાં કંઇક શંકા લેવા જેવું જણાય છે. જો કે કેટલાક તો જરા સારા અને ચોખ્ખા બનાવવાનું કહેવાય છે.

માંસ, નીમક, મસાલાને લઇને જે અકુદરતી તરસ લાગે છે તેને લઇને સખ્ત અને ઉસ્કેરનારા પ્રવાહી પદાર્થોનું મન થાય છે. વળી ઢીલા પડેલા જ્ઞાનતંતુઓ પણ કેટલીક વખત ઉત્તેજિત પદાર્થોની જરૂરીઆતમાં આવી પડે છે. જો કે જ્યારે તેને ઉત્તેજિત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ઉલટા વધારે નિર્બળ થયેલા પાછળથી જણાય છે. આ પ્રમાણે માણસોને માદક પદાર્થો જુદા જુદા દારૂ, કૉફી, ચા વગેરેની લોકોને ટેવ પડે છે. દારૂ કુદરતથી વિરૂદ્ધ છે, અને તેનાથી કેટલાં બધાં કુટુંબનો વિનાશ થાય છે! એલ્કોહોલ નાના પ્રમાણુમાં બહુ નુકસાન કરતા નથી, દાક્તરો પણ ઘણી વખત નાના પ્રમાણુમાં દારૂ વગેરે ઉપયોગી છે એમ સમજી દવામાં આપે છે, આમ માનવામાં તેઓ મોટી ભૂલ કરે છે. તન્દુરસ્ત માણસો પણ જસ દારૂથી ઉત્તેજિત થાય છે તો પરિણામે વધારે નિર્બળ થાય છે તો પછી માંદા માણસને તો વધારે નુકસાન થાય એ સ્વાભાવિક છે.

હાલમાં પુરૂષો આલકોહોલ, દારૂ અને તમાકુના વધારે ઉપયોગથી પોતાને નુકસાન કરે છે ત્યારે સ્ત્રીઓ (ખાસ કરીને વિલાયતમાં) કૉફીના વપરાશથી તેવુંજ નુકસાન પામે છે. હાલના જમાનામાં કૉફીથી સ્ત્રીઓમાં ઘણી માંદગી જોવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓ આ કૉફીની ટેવ મેલી દેશે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ ખરેખરી તન્દુરસ્તી મેળવી શકશે નહિ. સીરીઅલ્સ (અનાજ)માંથી બનાવેલી કૉફી બીજી કૉફી કરતાં ઓછું નુકસાન કરનારી છે છતાં પણ તેનો ઉપયોગ સારો નથી. કારણ પ્રવાહી પદાર્થો વધારે લેવા કોઈ રીતે શ્રેયસ્કર નથી. જેમ જેમ માણસો ફળોના રસ વધારે વધારે ઉપયોગમાં લેશે તેમ તેમ લોકોની તૃષા ઓછી થતી જશે.

દારૂ પીવાની કુચાલ કુદરતી ખોરાક તથા પીણાથીજ દુર થઈ શકે તેમ છે.

આ પ્રમાણે કુદરતી જીવન ગાળવા વિરૂદ્ધ ઘણા લોકો વહેમ અને શંકાથી જુએ છે. એક જણુ એવો પ્રશ્ન ઉઠાવે છે કે જો બધા લોકો ફરીથી ફળ, ફુલ, નટ્સ ખાવા લાગશે તો આટલાં બધાં ફળો, નટ્સ ક્યાંથી લાવવાં? વળી બીજા શખ્સને તો કસાઇઓ, માછીઓ,

વીશીવાળા, ગાંધીઓ જેઓ ધંધા રોજગાર વગરના થઈ પડશે તેની ચિંતા થવા માંડે છે.

દરેક માણસ જે કુદરતી ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા બતાવશે તે ખોરાક મેળવી શકશે. જ્યારે ફળો માટે વધારે માગણી થશે ત્યારે ઘણી જમીન કે જ્યાં હાલ બીજાં બીનજરૂરી અને તમાકુ, દાણા, કંદ અને એવા બીજા પદાર્થોનું વાવેતર કરવામાં આવે છે ત્યાં ફળનાં વાવેતર માટે કરવામાં આવશે. હાલ તો ફળો માટે ફક્ત રસ્તા ઉપરની જગા તથા બીજી નકામી જગાઓજ રાખવામાં આવે છે, નટ્સ અને બેર (Berries) નાં ઝાડો તો તદન નકામાં અને નિરૂપયોગી ગણવામાં આવે છે. જે પ્રમાણમાં માણસ કુદરતથી દૂર ગયો છે અને જે પ્રમાણમાં કહેવાતો સુધારો તથા કળાકૌશલ્ય વધ્યાં છે તેજ પ્રમાણમાં તે ઉતરતો પણ ગયો છે. અને જે પ્રમાણમાં તે પાછો કુદરત તરફ જશે તેજ પ્રમાણે તે સુધારતો જશે. શરૂઆતમાં કોઇ જાતનો "વેપાર" ન હતો અને લોકો તેથી સુખી હતા. જો હવે પણ "વેપાર" નકામો થઇ જાય તો લોકો પાછા તેટલાજ પ્રમાણમાં આ દુનિયામાં સુખી થાય. જો કે આ વાત ઘણાને તો બરાબર ધ્યાનમાં બેસશે નહિ.

દરેક ફળ ખાનારાંને હું આજીજી કરી કહું છું કે તેણે ફળોનો પાક વધારે થાય તેવી કોશીષ કરવી જોઇએ. માણસ જાતની પચનશક્તિના અવયવો ફળોનેજ પચાવવા માટે સરજેલા છે અને ફળો તેથી કરીને વધારે સહેલાઇથી પચી જાય તેમ છે. જ્યારે ફળનો આહાર શરૂ થાય છે ત્યારે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનું આગમન બંધ થાય છે અને શરીરની શક્તિઓ, અંદર જુના વખતથી ભરાઇ રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાંખવામાં વધારે ત્વરિત થાય છે. આ શક્તિને ફળ ઉત્તેજીત કરે છે. કાચાં ફળો જલદીથી પચી જાય છે અને તેમાં આરામ લાવવાની તથા શક્તિ આપવાની જે સત્તા રહેલી છે તેથી દરદો દૂર કરવામાં તે કેટલાં બધાં ઉપયોગી છે એ વાત તમે સમજી શકશોજ.

ફળાહારથી ઘણોજ ફાયદો થયો છે. ઘણી વખત શરીરમાંથી બધી શક્તિ જતી રહેલી હોય છે અને માત્ર નિરાશા રહેલી હોય છે તેવી સ્થિતિમાં પણ ફળોથી ઘણો ફાયદો થયેલો મેં અનુભવ્યો છે. આવી હકીકત છતાં આપણે ફળથી શામાટે દૂર રહેવું જોઇએ અને અયોગ્ય અકુદરતી ખોરાક અને ઉપચારોને વળગી રહેવું જોઇએ.

માંદગીને વખતે માણસે જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું જોઇએ. જ્યારે બહુજ ભૂખ લાગી હોજરી ખોરાક માગી લે ત્યારેજ ખાવું જોઇએ. થોડા વખતને માટે ઉપવાસ કરવો એ પણ ઘણો ઉપયોગી છે. ઇસુખ્રિસ્ત પણ ઉપવાસ માટે બહુ ઉંચો મત આપે છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે માંદગીના વખતે ગમે તેમ કરીને પણ ખાવું જોઇએ, નહિ તો તેમનાં શરીર નબળાં પડી જશે. પણ આ માન્યતા બીલકુલ ભૂલ ભરેલી છે. જ્યારે હોજરીને ખોરાકની જરૂર નથી ત્યારે તે તેને પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી અને તેવે વખતે જો તેના ઉપર ખોરાકનું ભારણ કરવામાં આવે છે તો તે નુકસાનકારક નીવડે છે. તનદુરસ્ત માણસને પણ ખાવા માટે દબાણ કરવું જોઇએ નહિ તો પછી બિમાર માણસને તો કદી તેમ કરવું જોઇએ નહિ. આ બાબતમાં કહેવું જોઇએ કે માતાઓએ પોતાનાં બાળકો માટે બહુ ઇન્તેજારી બતાવવી જોઇએ નહિ. કૃત્રિમ ખોરાક બાબત આ જોખમ વધારે છે, કારણ અકુદરતી ખોરાક હમેશાં વધારે ખવાય છે અને કુદરતી ખોરાકની એવી ખૂબી છે કે તે કદી વધારે ખવાતોજ નથી. માંદો માણસ જ્યારે ફળ ખાય છે ત્યારે તેણે વધારે ખવાઈ જશે એવી ધાસ્તી રાખવાની જરૂર નથી.

કુદરતી જીવન ગાળવા વિષે આટલું વિવેચન કરવામાં મારો ખાસ ઉદ્દેશ માણસની શારીરિક સ્થિતિ સુધારવાનો છે. જેને દરદ કહીએ છીએ તે સ્થિતિ દૂર કરવા અને કુદરત તરફ પુનરાગમન કરવાથી આરામ કરવાનું જ્ઞાન પ્રસારવા મારો ખાસ યત્ન છે. કુદરતમાં પ્રતિકૂળતા નથી, ઐક્યતા છે; તેમજ શરીર, મન અને આત્માનું પણ ઐક્યજ સમજવું જોઇએ. શરીર, મન અને આત્માને ધારણ કરી ટકાવી રાખે છે તેમજ મન અને આત્મા શરીર ઉપર અસર કરે છે. માણસને પ્રથમ પરમેશ્વરે તનદુરસ્ત અને સુંદર બનાવ્યો એટલુંજ નહિ પણ તેને તદન સારો અને ઉંચ બનાવ્યો હતો. તે સૃષ્ટિના સર્વથી ઉત્કૃષ્ટ મુગટ તરીકે હતો. સર્વશક્તિમાન પરમેશ્વરની સર્વથી ઉંચ બનાવટમાં શરીર, મન અને આત્માની અધુરાસ હોયજ નહિ. માણસોમાં પાપયુક્ત ઇચ્છાઓ હોય છે. જો કે તેઓ તેવી ઇચ્છાઓને આધીન ન થવા કોશીશ કરે છે પણ આખરે પાછા નિરાશ થઈ પાપી ઇચ્છાઓને તાબે થાય છે. આવાં પરિણામને માટે માણસ પોતેજ, કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળે છે તેને લઇને, જવાબદાર છે. માણસની પડતી મનાઇ કરેલા ખોરાક ખાવાથીજ થઇ હતી. કુદરતમાં જાનવરો સંભોગની ક્રિયા ફક્ત પ્રજાની ઉત્પત્તિ માટે એકજ વખત કરે છે. ગર્ભાધાન થયા પછી તેઓ તે ક્રિયા બંધ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને ગમે તેવી ફરજ પાડો પણ જો ફરીથી ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ન હોય તો તે ક્રિયા કરશેજ નહિ. માણસનું પણ તેમજ છે. કુદરતી જીવન ગાળવાથી તે વધારે તનદુરસ્ત થશે અને તેમ કરવાથી અનીતિ અને પાપ ઓછું કરશે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં કર્મો કરવાં તેને માટે અશક્ય થઈ પડશે. પણ જ્યારે ઉપર પ્રમાણે માણસ ઉચ્ચ સ્થિતિને પહોંચે છે ત્યારેજ તે ખરેખરો સુધરે છે. જેમ પ્રાણીઓ પણ જુદાં જુદાં પ્રમાણે પરિપૂર્ણતાને પહોંચે છે તેજ પ્રમાણે માણસોમાં પણ હોય છે. બધા લોકો એક સરખી પંક્તિમાં નથી હોતા. કોઇને મનશક્તિ અને અક્કલ બીજા કરતાં વધારે હોય છે. માણસ કે જેની દૈવી સ્થિતિ માટે સ્વર્ગની વાતો કહેવામાં આવે છે તે તો પ્રગટીકરણમાં ઘણી આગળ વધેલી જાતો પૈકીનો હોવો જોઇએ, અને આવા પ્રકારનું જ્ઞાન તો ઘણાજ ઉંચા પ્રકારની વિચારશક્તિવાળા માણસોને અનેક સંકટો વેઠ્યા પછી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણે એવી બીતિ રાખવાની નથી કે જો હાલનો સુધરેલો માણસ કુદરત તરફ પ્રતિગમન કરશે તો તે જુના વખતની વાતો સાંભળીએ છીએ તેવો જંગલી થઈ જશે. શરીરમાં થતા ફેરફારોને લઇને મન અને આત્માનાં મૂળ સ્વરૂપમાં ફેરફાર થાય છે. વિજાતીય દ્રવ્યો દરેક અંગને નુકસાન કરે છે, અને જે અવયવો મન અને આત્માને શરીરે સાથે જોડે છે તેવાં અંગને પણ નુકસાન કરે છે. હાલના વખતમાં શરીર માટે કુદરતી રીતે સંભાળ રાખવાથી આપણે મૂર્ખતા, જડતા, ગાંડપણ, મનનું અસ્વસ્થપણું, ગમગીની, બેચેની, દીલગીરી, કંટાળો, ચિંતા, અદેખાઇ, ખોટી ઇચ્છા, યુવાનીની ભૂલ, દુર્ગુણ, ગુન્હા અને જુસ્સો વગેરેને પણ દૂર કરી શકીશું એવો તો લોકોને વિચાર પણ આવતો નથી. ખરેખર તો બધું નૈતિક જ્ઞાન જ્યાં સુધી શરીરની કુદરત અનુસાર સંભાળ લેવામાં આવી ન હોય તો નકામું છે, અને ઉલટું ઘણી વખત વધારે ગંભીર પ્રકારનું નુકસાન કરે છે. ગ્રીક દંતકથામાં ડેનાઇડો (Danaids) માટે કહેલું છે. ડનોસ નામના રાજાની તેઓ છોકરીઓ હતી. તેમણે પોતાના પિતાની સલાહથી લગ્નની રાત્રેજ પોતાના ધણીઓને મારી નાંખ્યા હતા. આ છોકરીઓને તેમનાં મરણ પછી સજા અર્થે નર્કમાં ચાળણીમાં પાણી ભરાય ત્યાંસુધી રાખવાનું ઠર્યું હતું. જેઓ આજે પણ લોકોને પ્રથમ કુદરત તરફ લઇ ગયા વગર સુખી અને સારા કરવા માગે

છે તેઓ ડેનાયડની માફક ચાળણીમાં પાણી ભરવાની વૃથા મહેનત કરનારા છે.

બધા ધારાશાસ્ત્રીઓ અને ફીલસુફો જેઓ કુદરતી જીવનનું રહસ્ય સમજતા નથી તેઓ પોતાના ડહાપણથી ઉલટું વધારે નુકસાન કરે છે. દાખલા તરીકે ઘણી વખત આપણે જાહેર બદી (Prostitution વ્યભિચાર) વિષે ચાંપતા ઈલાજ લઇએ છીએ ત્યારે તેમ કરવાથી ઉલટી ખાનગી બદી જે કે જાહેર બદી કરતાં વધારે ખરાબ અને નાશકારક છે તેને ઉત્તેજન આપીએ છીએ.

આ ઉપરથી હાઇડ્રા (શેષનાગ) સાથના કજીયાની વાત યાદ આવે છે. ગ્રીક લોકોમાં દંતકથા છે કે હાઇડ્રા નામના રાક્ષસને નવ કે એક સો માથાં હતાં. આ રાક્ષસ અર્ગોલીયન લરનાના મુલકને વેરાન કરતો હતો. આ રાક્ષસને મારી નાંખવાની કોશીશો નિષ્ફળ જતી કારણ એક માથું કાપી નાંખવામાં આવતું તો તેને બદલે બે માથાં તેને (અહીરાવણ મહીરાવણની માફક) ઉગી આવતાં. હરક્યુલીસ નામના બહાદુર વીરે આખરે આ હાઇડ્રાનો નાશ કર્યો હતો.

હાલમાં માણુસોની વચ્ચે વસતો રાક્ષસ (બધા દુર્ગુણો)નો નાશ થઇ શકે તે માત્ર કુદરત તરફ પુનર્ગમન કરવાથીજ બની શકે તેમ છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે "પરમેશ્વરે માણુસને પોતાનીજ મૂર્તિ તરીકે ઉત્પન્ન કર્યો છે."

પરમેશ્વર એ પ્રેમ છે અને આ બાબતમાં પરમેશ્વરને તે મળતોજ છે. પરમેશ્વર તરફ પ્રેમ અને તેના માણુસો તરફ પ્રેમ એજ મૂળ તો માણુસનો સ્વભાવ હતો. જ્યારે માણુસ કુદરતથી વિમુખ થયો ત્યારે તેના શરીરના દુઃખની સાથે તેના આત્મામાં પણ બિગાડ થયો. વિજાતીય વિષય વાસનાના સુખની ભાવનાની બદી પ્રથમ શરૂ થઇ અને તેથી માણુસના પ્રેમમાં પણ બિગાડ થયો, વૈરભાવ તેથી ઉત્પન્ન થયો અને તેમાંથી ઈર્ષા, હલકી વૃત્તિ, અને પરમેશ્વર અને લોકો વિરૂદ્ધનાં જુદાં જુદાં પાપોની ઉત્પત્તિ થઇ, અને પરમેશ્વરનું મળતાપણું વધારે અને વધારે લય પામ્યું.

કુદરતમાં પણ જોવામાં આવે છે કે જે પ્રાણીઓ માંસાહાર ઉપર રહે છે તેઓ પાપી હોય છે અને ઝાડપાલો ખાનારાં નરમ અને શાંત હોય છે. વાંદરાં કે કુતરાંને માંસ ઉપર રાખવામાં આવે છે તો તે પોતાનો શાંત સ્વભાવ ખોઇને ક્રુર થાય છે. જે વાંદરાને માત્ર માંસ આપવામાં આવે છે તે તો થોડાજ વખતમાં બિલકુલ હરામખોર થઈ જાય છે. કુદરતી જીવન ત્યારે માત્ર પેટ ભરવાનોજ સવાલ નથી. આપણે માત્ર શરીરનું દુઃખ ટાળવા માગતા નથી પણ આપણો ઉચ્ચ આશય, નીતિ અને સદ્દગુણની ટોચ પર પહોંચવાનો આશય રાખવો જોઇએ ત્યારેજ માણુસમાં ફરીથી વધારે અને વધારે "પ્રભુતા" આવશે.

જગન્નિયંતા કે જે દુનિયાનો તારક છે તેની સલાહથી આપણે દોરાવું જોઇએ. દરેક અગત્યના સવાલ માટે આપણે તેની સલાહ લેવી જોઇએ. આપણા પોષણનો સવાલ કંઇ નજીવો નથી કે પરમેશ્વર કુદરતની મારફત તે વિષે જે કંઈ કહે તેના તરફ આપણે બેદરકાર થવું જોઇએ. દરેક મહાન ધર્મમાં ખાવામાં કેવી ચીજો વાપરવી જોઇએ તે બદલ સૂચના—આજ્ઞાઓ કરેલી છે. યાહુદીના ધર્મમાં, મુસલમાનના ધર્મમાં અને હિંદુસ્તાનના બુદ્ધ ધર્મના તથા વેદધર્મના મહાન સિદ્ધાંતોમાં પણ ખોરાક વિષે ભલામણો કરેલી છે. એ પણ જગજાહેર વાત છે કે બૌદ્ધ અને હિંદુ ધર્મમાં માંસાહારની મનાઈ છે. ત્યારે જીસસને ખોરાક માટે કંઈ ભાન નહતું એમ કહી શકાય ખરૂં કે? જ્યારે જીસસ પ્રેમ, નમ્રતા અને શાંતિને માટે શિખામણો આપે છે ત્યારે કુદરતી ખોરાક આવી સ્થિતિ લાવવા માટે ખાસ જરૂરનો છે એમ તેને ખબર ન હોય એમ ધારી શકાય?

હાલમાં તો લગભગ બધાં માણુસો પોતાના ખોરાક માટે તદ્દન બેદરકાર હોય છે અને અકુદરતી ખોરાકથી મન તથા આત્માને શું નુકસાન થાય છે તે સમજતા જણાતા નથી. જીસસ ક્રાઇસ્ટ તો ત્રિકાળજ્ઞાની હતા તો તેમને ખોરાક સંબંધે કુદરતના નિયમોની ખબર ન હોય એ સંભવે છે ખરૂં? અરે જડ બુદ્ધિના માનવી, આ બાબત પણુ મારે સમજાવવી પડશે? દુનિયાના ઉદ્ધારક મનાતા જીસસ આ વાતથી અજ્ઞાન હોય એમ ધારી શકાયજ નહિ. જો કે જીસસ મનુષ્યના જીવાત્માના ઉદ્ધાર માટે ખાસ શિખામણ આપે છે તોપણુ તે જ્યાં જ્યાં ગયા ત્યાં ત્યાં શરીરનાં દરદો દૂર કરવાનો યત્ન કરતા હતા. જીસસને ખાત્રી હતી કે શરીરનાં દરદો તરફ દુર્લક્ષ કરી શકાય તેમ નથી.

પ્રાચીન સમયમાં આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ધર્મશાસ્ત્ર હમેશાં સાથેજ હતાં. ધર્મગુરૂ-આચાર્ય અને વૈદ બે એકજ માણુસ હતા. જીસસનું પણુ તેમજ હતું તે પણુ જાણુતા હતા કે શરીરને આત્માને જુદા પાડી શકાય નહિ અને માણુસને સારા, તંદુરસ્ત અને નીતિમાન થવામાં તે બન્ને બાબતોની જરૂર છે. કુદરતના નિયમો પરમેશ્વરની આજ્ઞાઓ છે. કુદરતી જીવન એ કુદરતી નિયમોનુંજ પાલન કરવું છે, તેથી કુદરતના અનુસાર વર્તન કરવું એ ધર્મ પ્રમાણે ચાલવું એમજ થાય છે. જીસસ પોતે પણુ તેજ પ્રમાણે વર્તતા તે ૪૦ દિવસ જંગલમાંજ રહ્યા હતા. તે પોતાનાં ભાષણો જંગલમાં, દરિયાકિનારે અને પર્વતો ઉપર આપતા. જીસસ કુદરતી પ્રાણીઓ જે છુટથી જીવન ગાળે છે તેવું જીવન ગાળવા માણુસોને પણુ સમજ આપતા હતા. તેમણે કહ્યું છે કે "હવામાં ઉડતાં પક્ષીઓ જુઓ, તેઓ નથી વાવતાં કે નથી લણતાં, તેમજ નથી દાણા ભેગા કરતાં છતાં પણુ પરમેશ્વર તેમને પોષણુ આપે છે. ત્યારે તમે શું તે પક્ષીઓ કરતાં એ સારા નથી?" આપણા આર્યઋષિઓ તો આવો ઉપદેશ અનેક સ્થળે આપી ગયા છે.

જ્યારે જ્હૉને જીસસને પૂછ્યું કે "જે આવનાર છે તે તમેજ કે?"

ત્યારે તેને જવાબ મળ્યો કે "આંધળાને આંખો આપે છે, પાંગળાને પગ આપે છે, કોઢવાળાના કોઢ નાશ પામે છે અને બહેરા સાંભળે છે!" મૅથ્યુ. ૧૧–૫.

આ પ્રમાણે જીસસ પોતાને શરીરની બીમારીઓ દૂર કરાવનાર તરીકે જોન તેને ઓળખે એમ ઇચ્છા રાખતા હોય એમ જણાય છે. જ્યારે જીસસે પોતાના શિષ્યોને દુનિયાંમાં મોકલ્યા ત્યારે હુકમ કરેલો કે "બીમારની બીમારી દૂર કરજો, કોઢવાળાના કોઢ મટાડજો." મૅથ્યુ. ૧૦:૮.

હાલમાં બનતી તજવીજો કર્યા પછી જે સ્થિતિમાં લોકો પોતાનાં દરદો દૂર થવા માટે "કુદરતી ઉપચાર" કરનારા પાસે જાય છે તેવીજ સ્થિતિમાં લોકો જીસસની પાસે જતા હતા. બાર વર્ષથી જેને લોહીવા કે રક્તસ્રાવનું દરદ થયેલું હતું, અને પોતાની સર્વે મીલકત ખરચવા છતાં દવાઓથી જે સાજી થઇ શકી નહોતી તેવી એક સ્ત્રી આવી અને પાછળથી ઇશુખ્રીસ્તના કપડાની કોરને શ્રદ્ધાપૂર્વક અડકી કે તુરત તેનો સ્રાવ બંધ થઇ ગયો—લ્યુક. ૮:૪૩,૪૪

વળી ઇસુએ કહેલું કે "આ પૃથ્વી અને આકાશના ઓ મહાન પિતા, તેં આવી બાબતો ડાહ્યા અને શાણા લોકોથી સંતાડી છે અને નાનાં છોકરાંઓને શીખવી છે." મૅથ્યુ. ૧૧:૨૫ આ પણુ કુદરતી ઉપચારને મળતી વાતો છે. શાસ્ત્રમાં નિપુણુ નથી તેવાં સાધારણુ માણુસો પણુ શરીર કેમ સુખી અને તંદુરસ્ત થાય તે વાત જાણી શકે છે.

વળી ઇસેનીઝ નામના ખ્રીસ્તી પંથના લોકો સ્નાન ને મુખ્ય બાબત સમજતા હતા. રોજ એક વખત સ્નાન કરતા અને તે ધર્મની ફરજ હોય એમ સમજતા હતા.

જીસસ પણ સ્નાન કરતો અને તે માટે લોકોને શીખામણ આપતા. બેપ્ટીઝમ કરવાની ક્રિયા એજ વાતનો બાકી રહેલો ચાલ બતાવે છે. ઉપર પ્રમાણે જીસસે ઘણાં દરદો દૂર કર્યાં એટલુંજ નહિ પણ દરદ દૂર કરવાની કુદરતી રીતની હિમાયત કીધી હતી.

જીસસ વળી કુદરતી જીવન ગાળવાનો ઉપદેશ કરતા. જુના વખતના સાધુ પુરૂષો જેઓ પહેલવહેલાં ક્રિશ્ચિયન થયા તેઓ જંગલમાં રહેવા ગયા હતા અને જંગલમાં ઉગેલાં ફળો ઉપર પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતા હતા. આ પ્રમાણે ક્રિસ્ચૅનિટીના ઇતિહાસમાં લખેલું છે. મહાન સાધુ ઓગસ્ટીન રોજના ફક્ત ૧૫ અંજીરજ ખાતો એમ કહેવાય છે. ખરેખર હાલના ભૂલથી ખોટે રસ્તે ચડી ગયેલા ક્રિસ્ચીયનો કરતાં પ્રથમના જીસસના શિષ્યો જીસસના ઉપદેશથી વધારે વાકેફ હતા.

તેમજ પ્રથમના મઠો પણ જંગલમાં કુદરતની વચ્ચેજ બાંધવામાં આવતા હતા. અને ત્યાંના નિયમોમાં અન્ન અનેશાકભાજીનોજ ખોરાક (વેજીટેરીયન ફુડ) અને કુદરતી જીવન ગાળવાનુંજ ઠરાવેલું હતું. છતાં પણ ધીમે ધીમે ક્રિસ્ચૅનિટી કુદરતી જીવનથી દૂર થતી ગઇ. એવી રીતે દુનિયાદારીથી દૂર એકાંતમાં રહેલા મઠોમાં પણ માંસભક્ષણ, ખાધરાપણું, માદક પદાર્થનું સેવન વગેરે પાછાં વધતાં ગયાં અને પરિણામે દરેક જાતનાં પાપ અને દુર્ગુણો વધી પડ્યા. ખ્રીસ્તી ત્યાગી સાધુઓ પોતે તો સારી રીતે જાણતા હતા કે જીસસ અને બાઇબલના શિક્ષણથી આવી રીતનું જીવન વિરૂદ્ધ હતું. તેટલા માટે તેઓ બાઇબલને લોકોથી સંતાડતા હતા. માત્ર થોડાક ધાર્મિક તહેવારોને દિવસેજ બાઇબલના બોધ પ્રમાણે વર્તન થવું રહ્યું હતું. દાખલા તરીકે, "લેન્ટ" ના ઉપવાસ, દરેક ઋતુમાં જાગરણ અને ઉપવાસ કરવાના "એમ્બર" ના તહેવારો, તેમજ શુક્રવારોએ, "ઍશ" બુધવારે, પવિત્ર અઠવાડીયામાં, અને 'સૅક્રામેન્ટ' વખતે માંસ નહિ ખાવાના રિવાજ હજુ ચાલુ છે. બુદ્ધ અને હિંદુ ધર્મમાં તો **હમેશાં** આ ચીજનો ત્યાગ કરવાની સ્પષ્ટ આજ્ઞા છે.

"જોન" પૃથ્વીના ઉદ્ધારક (Saviour) ની પ્રથમથીજ આવી શીખામણ આપતો હતો. તેને માટે કહેવામાં આવેલું છે કે "પરમેશ્વરની નજરમાં તે મોટો માણસ થશે કે જે દારૂ કે તેવા બીજા જલદ માદક પદાર્થો પીશે નહિ." લ્યુક ૧ : ૧૫.

જહૉન કુદરતી જીવન ગાળતો અને ખોટો વિવેક ન રાખતાં ઊંટના વાળનો બનાવેલો જભ્ભો પહેરતો અને હાલનું બાઇબલ તેને માટે કહે છે કે "તે તીડ અને જંગલી મધ ખાતો હતો." જો કે વિદ્વાન નીતિશાસ્ત્રકારો અને બાઇબલનો તરજુમો કરનારા (Bunsen જેવા) જેઓ પોતે વેજીટેરીયન નથી અને વેજીટેરીયનનાં લાભનું ખાસ બોલવાની દરકાર રાખતા નથી તેઓ પણ કહે છે કે "તીડ અને જંગલી મધ" એવું ભાષાન્તર કરવામાં ભૂલ થઈ છે. અને તે શબ્દોને બદલે "ઝાડના ફણગા (Nut–મીંજવાળાં ફળ) અને ઝાડોમાંથી નીકળતી સાકર" એવા શબ્દો જોઇએ. પૂર્વ પ્રદેશમાં ઘણાં ઝાડોમાંથી આવો રસ નીકળતો કે જે ખાંડ તરીકે ખાવામાં આવતો અથવા તો કુદરતી ફળો જેમાં ખાંડનો ભાગ આવે છે તેને માટે બાઇબલમાં લખ્યું હશે. એક જહૉન જેવો પવિત્ર માણસ જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે તીડોની પછવાડે દોડે અને તેને પકડીને ખાય એ બીલકુલ સંભવતુ નથી. અલબત કેટલાક એવા જંગલી લોકો છે કે જેઓ બીજા અકુદરતી ખોરાકની સાથે તીડને પણ ખાય છે પણ તેઓ

પહેલાં તીડને પકવે છે અને પછી દળી તેનો ભુકો કરી નાંખે છે. પરંતુ જહૉન કે જે કુદરતીજ જીવન ગાળતો તે આવી રીતે "તીડ"ની કૃત્રિમ બનાવટ કરે એ વાત બીલકુલ સંભવતી નથી. અકુદરતી ખોરાક ખાનારા કેટલીક વખત એટલા તો નીચ વૃત્તિના થઇ જાય છે કે તીડ અને તેવાંજ પ્રાણીઓને જીવતાંજ ખાઇ જાય છે તેવું મહાન પવિત્ર જહૉન પણ કરતો એમ સંભવતુંજ નથી. જહૉન તેમ કરત તો તે એક રાક્ષસ ગણાત. પણ તેમ ન હતું અને પેગંબરે તેને માટે કહેલું કે "જુઓ હું મારો દૂત પ્રથમથીજ મોકલીશ. તે મારે માટે રસ્તો કરશે અને મહાપ્રભુ તેના મંદિરમાં ઓચિંતા પધારશે." મેલ—૩ઃ૧.

તરજુમામાં ઉપર પ્રમાણે ભૂલ થતાં જોન ધ બેપ્ટીસ્ટ વિષે આપણને ખોટો વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ભૂલ દૂર કરવા અમારો વિચાર છે કે જેથી જોન અને તેના બોધ વિષે આપણે ખરો અભિપ્રાય બાંધી શકીએ.

જંગલી મધ એટલે શું એ સમજવું મુશ્કેલ પડે તેવું છે. શું જોન દરરોજ જંગલમાં જતો અને મધમાખીઓ પાસેથી મધ છીનવી લેતો હતો ? આ વાત તો કરવી ઘણી મુસ્કેલ પડે તેમ છે. એટલે નટ જેવાં ફળો ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવતો હતો એ વાત માનવી વધારે વ્યાજબી જણાય છે. જોન તો પોતાની પાછળ પેદા થનાર મહાન રાજા—પેગંબર—નો રસ્તો સરળ કરવા માગતો હતો. "તમે ઇશ્વિનો રસ્તો ચોખ્ખો કરો. તેનો રસ્તો સીધો કરી આપો."

એટલે કે જોનની ખાવાની રીતભાત ઉપરથી જીસસની રહેણી કરણી સમજી શકીએ તેમ છે. જ્યારે જીસસ (બચાવનાર—Saviour) નો જન્મ થયો ત્યારે પૂર્વ પ્રદેશમાંથી ડાહ્યા માણસો આવ્યા હતા. જીસસથી થોડાજ વખત પહેલાં બુદ્ધિસ્ટલોકો હિંદુસ્તાનમાં હતા. અને તેઓ ધાર્મિક અને કુદરતી જીવન ગાળતા હતા. આ પૂર્વના ડાહ્યા લોકો આવ્યા તે બુદ્ધિસ્ટ પૈકીના હતા એમ માનવું વધારે વાજબી જણાય છે. આમ આપણે જોઇએ છીએ કે બુદ્ધિસ્ટ લોકો અને જીસસ વચ્ચે સંબંધ હતો.

ધર્મવેત્તાઓ જાણે છે કે વખત જતાં બાઇબિલમાં ઘણી જગાએથી કેટલાક ફકરાઓ કાઢી નાંખવામાં આવ્યા છે અને તેની જગાએ ખોટા અને ગેરસમજ પેદા કરે તેવા "ક્ષેપક" ફકરા દાખલ કરવામાં આવ્યા છે. અને તે રીતે ગેરસમજ અને ઉંધાં અનુમાનો ઉત્પન્ન થયાં છે. કાંઇ ફાઇલોલોજીસ્ટ અને થીઓલોજીયનોએ આવા પાછળથી ખોટી રીતે ઘુસી ગયેલા ફકરાઓ શોધી કાઢ્યા છે.

અમે પ્રથમથીજ બતાવ્યું છે કે જીસસે કુદરતી રીતે જીવન ગાળવા માટે જે કહેલું તેથી હાલના ક્રીસ્ચીયનો કેટલા બધા દૂરના દૂર જતા રહ્યા છે. અને તેઓ હાલ આ હકીકતને કેટલી બધી છુપાવે છે. આ પ્રમાણે ન્યુટેસ્ટમેન્ટના તરજુમો કરનારાઓએ પ્રથમ જાણી જોઇને અને પાછળથી અણધારે ખોટી વાતો ઘુસાવેલી છે. કુદરતી જીવન વિષેની જીસસની કહેલી હકીકતો નવા ટેન્સ્ટામેન્ટમાં ઘણી વખત તો જોવામાં આવતીજ નથી. અને બીજી જે હકીકત કહેવામાં આવી છે તે બહુજ અધુરી અને ગુચવણ ભરેલી હોય છે.

લ્યુથરે સૌથી વધારે સારો બાઇબલનો તરજુમો કરેલો છે. તે ચોખો અને સમજી શકાય તેવો છે જો કે લ્યુથરના વખતમાં કુદરતી જીવનનું જ્ઞાન તદ્દન લય પામેલું હતું અને તેને પરિણામે લ્યુથરે પણ કેટલીક ભૂલો તેમાં કરી છે જેને લઇને ન્યુટેસ્ટમેન્ટમાં જીવન વિશે જે કંઇ કહ્યું છે તે બાબતમાં આપણને ગુચવણ ઉભી થાય છે.

હજી પણ નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં કેટલાક ફકરા છે જે ઉપરથી ઉદ્ધારક જીસસનો ખોરાક માટે શો મત હતો તે જણાય છે. એટલે કે ન્યુટેસ્ટામેન્ટના ઉપદેશને આપણે જોશું અને

તેમના છુટા શબ્દોના અર્થને વળગી રહેશું નહિ તો આ બાબત વધારે સમજાશે. આ બાબતમાં આગળ ઉપર વિવેચન કરવામાં આવશે. ડૉ. આર. નૅગેલ, એમ. ડી. એમનાં બાઈબલના ફકરાઓનાં ભાષાન્તરો ખાસ વાંચવા જેવાં છે.

જો કે ન્યુટેસ્ટામેન્ટના ફકરાઓને બગાડવામાં આવ્યા છે તો પણ જીસસના ઉપદેશની અસર જે માણસોના અંતઃકરણ અને જીવનમાં સજડ થઇ ગઇ છે તે દુર થઇ શકે તેમ નથી. ક્રિસ્ટમસના દિવસે—જે જીસસ ક્રાઇસ્ટનો જન્મ દિવસ છે તે દિવસે——પવિત્ર રાત્રીને વખતે જ્યારે ક્રીસ્ટમસનું ઝાડ સળગાવવામાં આવે છે અને જ્યારે નાતાલ સબબે આપણામાં હર્ષ અને પ્રેમ ઉભરાઇ જતો હોય છે ત્યારે હજી પણ આપણે નટસ અને સક્રરજન ખાઇએ છીએ, એટલે કે નટસ અને સક્રરજન ખાવાના રિવાજ ઉપરથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઉદ્ધારક (જીસસ)નો બોધ પણ આ ચીજો ખોરાક તરીકે ખાવાનો હતો. જો કે આ નટસ અને એપલ્સ ક્રીસ્ટમસના દિવસોમાં ખાવામાં આવે છે તેનું ખરૂં રહસ્ય તો ઘણા થોડાજ લોકો જાણે છે. હું ઇચ્છું છું કે ક્રીસ્ટમસમાં જે ફીસ્ટ—તરીકે ખવાય છે તે નટસ અને એપલ્સ લોકો ચાલુ ખોરાક તરીકે ખાતા થાય—ત્યારેજ લોકોના અંતઃકરણમાં તે વખત જે પ્રેમ પેદા થાય છે તેવો પ્રેમ ચાલુ રહેશે. અને આપણે કહેશું કે "પૃથ્વી ઉપર શાંતિ રહો અને ભાઇચારો વધો." આપણે ત્યારેજ જોઇ શકશું કે જીસસ કુદરતના અભંગ કાયદાઓ જાણતો હતો અને તેણે પોતાના શરીરને જુદા જુદા કૃત્રિમ ખોરાકથી બગાડયું ન હતું. વળી આવું જ્ઞાન થતાં આપણે કુદરતી જીવન તથા ખોરાક તરફ એક માનની નજરથી જોશું અને કુદરતી જીવન એક પવિત્ર અને ઇશ્વિરી ફરજ છે એમ સમજશું. કુદરતી જીવનનો ખરો ગુણ ત્યારેજ જણાશે. જીસસ આપણને કુદરતી જીવન માટે ભલામણ કરતો હતો છતાં પણ પોતાના નવા થયેલા શિષ્યો માટે બહુ સંભાળ અને નરમાશથી વર્તન કરતો અને બહુ સંભાળથી તેમને ખરે રસ્તે લાવતો. જીસસ હમેશાં જોન માટે સારો અભિપ્રાય ધરાવતો હતો તે કહેતો કે "માને પેટ જન્મ લેનારામાં જોન કરતાં કોઇ મોટો નથી."

જીસસે પોતે જોનનું ખાણું પસંદ કર્યું હતું અને પોતે પણ તેજ ખોરાક ખાતો હતો. જો કે ઉપર બતાવ્યું તે મુજબ જીસસ ખોરાકની બાબતમાં જોન જેવો સખ્ત નહોતો. જે ત્રણ વરસ તેણે બોધ આપ્યો તે વખત જીસસ કાચોજ ખોરાક ખાઇ રહેતો નહિ; કારણ તે રાંધેલો તેમજ બાફેલાં શાક અને ભાખરી પણ ખાતો હતો. જો કે જોન તો તેવું કશું ખાતો નહિ અને તેને માટે નિંદાખોરો કહેતા કે "તેનામાં ભૂત છે."

ઇસુ તો ખાવા તથા પીવાને સરજ્યો હોય તેમ અંકરાતીઓ થઈ દારૂ પીનારાઓનો સોબતી, ખરાબ અને પાપી છે—પણ આપણે ડહાપણને રસ્તે જવું જોઇએ "—આવા તેના ઉપર આક્ષેપ થયા હતા છતાં ખરી રીતે તો ઇસુ ફળના ખોરાકનેજ વ્યાજબી ખોરાક ગણતા હતા. અને કોઇક વખતેજ યોગ્ય કારણસર આવા ખોરાકથી દૂર જતા—તેથી તેના દુશ્મનો તો કેટલો બધો ધાંધલ મચાવતા હતા. જીસસ અને બાઇબલ કુદરતી જીવન ગાળવાની ભલામણ કરેછે તેથી આપણે પણ તે પ્રમાણેજ બોધ લેવો દેવો જોઇએ—અને આ પ્રમાણે લોકો જ્યારે વર્તન કરશે ત્યારેજ તેઓ "મોક્ષ" મેળવશે.

જીસસ આત્માને શરીર કરતાં ઉચ્ચતર ગણતા હતા. આપણા પોષણના સવાલને તે બહુજ અગત્ય અને વિચારની બાબત ગણતા નહિ કારણ તેમ કરવાથી ઉચ્ચતર આત્માના

વિચાર કરવામાં અને તેને વિષે મનન કરવામાં ખલેલ પહોંચશે એમ તે ધારતા હતા. હું ધારૂં છું કે દરેક દૃષ્ટિબિંદુથી ખોરાકનો વિચાર અમે કર્યો છે અને જેઓ નબળા છે અને જલદીથી પોતાના ચાલુ ખોરાકને મેલી શકે નહિ તેવા, અને બીજા મજબુત લોકો જે કુદરતની શીખામણથી તંદુરસ્તીના સુંદર શિખરે પહોંચવા ઇચ્છે છે તેમને માટે પણ યોગ્ય ખોરાકની અમે ગોઠવણ કરી છે.

માંસ અને દારૂ.

કુદરતે માણસને માંસાંહારી–એક શિકારી પશુ–કરવા ઇચ્છા રાખીજ નથી.

માણસ માંસને કાચી સ્થિતિમાં–કંઇ પણ ક્રિયા અને મસાલા ઉમેર્યા વગર પસંદ કરતો નથી તેને કંઇ નહિ તો નિમક તો માંસની સાથે જરૂર જોઇએ છીએ.

માંસાહારી પ્રાણીઓ જ્યારે કોઇ જાનવરને મારી નાંખે છે ત્યારે તેઓને અનહદ આનંદ થાય છે, તેઓ તાજા લોહીથી ઉશ્કેરાઇ જાય છે. પણ માણસ કે જે હજી તદન નિર્દય જંગલી થઇ ગયો નથી તે તો હિંસા કરતાં અટકે છે. તેનું અંતઃકરણ, જ્યારે તે જીવ લેવા જાનવર કે તેનાજેવા પ્રાણીઓ તરફ હથિયાર ઉંચું કરે છે ત્યારે કમકમે છે–બહુજ પથ્થર જેવાં દિલવાળાને પણ મરનારની છેલ્લી સ્થિતિથી અસર થયા વગર રહેતી નથી. ઘણા લોકો તો જો પોતાનેજ જાનવરને મારવું પડતું હોય તો માંસ ખાવાથી દૂર રહે છે. કાચું તૈયાર કર્યા વગરનું માંસ, અને જાનવરોનાં મુડદાં જે કસાઇની દુકાનોમાં જોવામાં આવે છે તે ખરેખર ત્રાસજનક દેખાવ છે, તેથી કરીને કેટલીક જગાએ તો માંસને કાચી સ્થિતિમાં ખુલ્લામાં લઇ જવાની મનાઇ હોય છે. અને માણસે આ પ્રમાણે, કુદરત, પ્રેરણા બુદ્ધિ, સ્વાદની ઇંદ્રી, સાંભળવાની તથા સુંઘવાની ઇંદ્રી તથા અંતઃકરણ વિરૂદ્ધ શામાટે જવું જોઇએ? વળી માણસ પોતે માંસહારી, મુડદા ખાનાર કે સર્વ ભક્ષી ડુક્કર અને રીંછની જાતમાં આવે છે તે બાબત મોટી મોટી શોધખોળ શામાટે થાય છે? વળી માણસ દાંત અને આંતરડા બાબત તપાસ ચલાવે છે અને તે ઉપરથી કુદરતી શક્તિને વેગળી મુકી માંસ યોગ્ય ખોરાક છે કે નહિ તે બાબત જ્ઞાન મેળવવા તજવીજ કરે છે. જો કે આ રસ્તે તે સત્યને માર્ગે જવાને બદલે ઘણી વખત ખોટે રસ્તે દોરવાઇ જાય છે. કારણ પોતાના અકુદરતી જીવનને લીધે તેની ઘણી ઇંદ્રીઓ અને અવયવો વિકારી થઇ ગયાં છે અને કેટલાક અવયવો તો બીજા પ્રાણી જેવાજ પ્રથમથી હોય છે. કેટલાક એવા પણ શોધકો છે કે જેઓ પોતે માંસનો ખોરાક મેલી શકતા નથી તેથી એમ કહે છે કે માણસે માંસ તથા બીજો ખોરાક ખાવો જોઇએ; અને તેમના મતને કેટલાક અણસમજુ લોકો સત્ય માને છે. જો કે માણસને બીજા હિંસક પ્રાણીઓ માફક પંજા અને તીક્ષ્ણ નખો જાનવરને પકડવા માટે નથી અને માણસના પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો પણ માંસાહારી પ્રાણીના જેવા હોતા નથી. દાખલા તરીકે કુતરો માંસાહારી છે તે માંસ તથા હાડકાં ખાઇ શકે છે. માણસ તેમ કરી શકતો નથી તેથી તેની હોજરી કુતરાની હોજરી કરતાં જુદા પ્રકારની હોવી જોઇએ.

વળી માણસના 'રાક્ષસી" કહેવાતા દાંત (eyeteeth) ને ફળ અને શાકભાજી ખાનારા તથા માંસાહાર અને સર્વભક્ષક પ્રાણીના દાંત સાથે સરખાવતાં જણાશે કે માણસો શાક અને ફળ ખાનારા છે અને માંસ ખાનારા પ્રાણીમાં નથી આવતા. તેજ પ્રમાણે માણસનાં આંતરડાંની લંબાઇથી પણ તેને માંસાહાર યોગ્ય નથી એમ બતાવે છે. કુદરતેજ માણસને

માટે માંસનો ખોરાક યોગ્ય ગણેલો નથી એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી ઉલટ તેને નુકસાન છે, માંસના ખોરાકથી તેને તંદુરસ્તીને બદલે બીમારી અને માંદગી પેદા થાય છે.

વળી એવી પણ દલીલ કરવામાં આવે છે કે આપણે થંડીના મુલકમાં રહેવાનું હોતાં થંડી ખમી શકવા માટે ચરબીની જરૂર પડે છે અને તે ચરબી માંસમાં હોય છે માટે માંસાહાર કરવો જોઇએ; પરંતુ શરીરને જોઇતી ગરમી 'નટસ'માંથી મળતી હોય તો શામાટે ન મેળવવી. નટસમાં જે ચરબી છે તે માણુસના શરીરને ખાસ ઉપયોગી છે અને શરીરને નુકસાન કરતા બીજા પદાર્થો તેમાં નથી એ વધારે અગત્યની બીના છે.

ગ્રીનલેન્ડના એસ્કીમો (લોકો)ના દેશમાં નટસ અને સફરજન કે શાકભાજી થતાં નથી કે જેના ઉપર તે ગુજરાન કરી શકે. તે પણ થંડીની સામે ટકી રહેવા ખાતર જાનવરની ચરબી ઉપર ગુજરાન કરે છે. પણ તેના કુદરત વિરૂદ્ધના ખોરાકને લઇને તેઓ કદરૂપા અને બેડોળ આકૃતિવાળા હોય છે અને અક્કલ તો તેમને હોતીજ નથી. લોકો ઘણી વખત હવા પાણીનો ખોટો ઢોંગ કરી દારૂ કે માંસ ખાવાની ટેવને આગળ કરે છે. તેઓ જે કુદરત વિરૂદ્ધ ગુન્હો કરે છે તે બદલ તેમનાં અંતઃકરણ ડંખે છે અને તે ડંખને નરમ કરવા હવાપાણીને વગોવવામાં આવે છે. ફળાહાર માણુસને ખોરાક તરીકે ગરમી અને સરદી ખમવામાં વધારે કૌવત આપે છે.

માણુસ જાત કે જેને પરમેશ્વરે સર્વથી શ્રેષ્ટ જાત તરીકે પેદા કરી છે તે દુનિયાના થોડા ભાગમાંજ રહે એ વાત આપણે ધારી શકતા નથી. બાઇબલમાં પણ કહ્યું છે કે "પૃથ્વી ઉપર વસો." અને પૃથ્વી ઉપર વિસ્તરવા માટે માણુસે કુદરતી ખોરાકથી દૂર જવાની જરૂર નથી.

ઉષ્ણુકટિબંધનો સર્વથી ગરમ પ્રદેશ અને ઉત્તર ભાગનો સર્વથી ઠંડો પ્રદેશ માણુસ જાતનાં રહેઠાણુ તરીકે પસંદ પડે તેવો નથી. પણુ જો માણુસને ગરમ ભાગોમાં રહેવાનું ઠરાવેલું હોય તો પછી તેઓએ કુદરતી જીવન ગાળવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ. તેઓને પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે જાગૃત થાય અને તેને અનુસરી તેઓ પાછા ગરમ પ્રદેશમાં ધીમે ધીમે જતા રહે. પણુ ખરી રીતે તો આ બંને પ્રદેશનો વચલો ભાગ માણુસ જાતના રહેઠાણુ તરીકે વધારે સુગમ છે, એમ હું બતાવીશ.

માણુસ પરમેશ્વરની આકૃતિ ઉપરથીજ બનેલો છે તે આ દુનિયામાં ધાર્મિક અને શાંત રાજ્ય ચલાવનાર હોવો જોઇએ. તેને બદલે જ્યારે તે જાનવરોને મારે છે, અથવા ખોરાક માટે બીજા લોકોની પાસે મરાવે છે, ત્યારે તે તેના અંતઃકરણુની ઇશ્વિરી આજ્ઞાઓને ઉંધી વાળે છે. આ પ્રમાણે તે પોતાના જાતભાઇઓનાં લોહીથી પોતાના હાથ ખરડે છે. પોતાનો ખોરાક મેળવવામાં આવો ગુન્હો તે કરે છે તેને માટે તેને સખ્ત સજા થવીજ જોઇએ.

માંસાહાર ઉપર બતાવ્યા મુજબ કુદરત વિરૂદ્ધ ગુન્હો છે અને તે એક વહેવાર વિરૂદ્ધનું વર્તન છે જેને માટે તેનું ગંભીર પરિણામ આવ્યા વગર રહેજ નહિ. અકુદરતી માંસ અને ઝાડપાલો હોજરીથી પાચન થઇ શકતાં નથી. માંસ ખાધેલું પચ્યા વગર હોજરીમાં પડી રહેતાં તેમાંથી કોહાણુ થાય છે ને તેને લીધે આખાં શરીર અને તમામ લોહીને તેના કોહાણુની અસર થાય છે. પરિણામે વગર પચેલા શાકભાજી કરતાં વધારે ગંભીર દર્દો થાય છે. માંસ અને તેની સાથે નાખેલા મરી મસાલા તેને સ્વાદિષ્ટ કરવા સારૂ વાપરવામાં આવે છે. પણુ આવી ગરમ ચીજોથી જલદ પીણાં—દારૂ વગેરે માટે મનમાં લાગણી થાય છે એટલે માંસાહાર પોતાની પછવાડે દારૂની ડાકણુને સાથે લાવે છે; જ્યાં એક જાય ત્યાં બીજે પાછળ તૈયારજ હોય છે. અને થોડા પ્રમાણુમાં પણુ દારૂ ખરાબ છે એ બાબે તો કોઇને સંદેહજ નથી.

દારૂથી જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાય છે અને તેથી માણસને એક સુંદર સ્વપ્નાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે પણ પાછળથી આળસ, સુસ્તી ઉલટી અને બેચેની પેદા થાય છે. માણસ એમ સમજે છે કે તેને દારૂથી કૌવત મળે છે પણ તે વાત પણ ખોટી છે. કૃત્રિમ જાગૃતિ શરીરને હાનિકારક છે, અને તેનાથી જો ઠગાયો નહિ તો તરતજ જણાય છે કે શરીર ઉલટું દારૂથી નબળું પડી જઇ જ્ઞાનતંતુઓ તો તદન શિથિલ પડી જાય છે. ઍલકોહલ (દારૂ)થી મન અને આત્માને ઘણુંજ નુકસાન થાય છે, દુર્ગુણ અને ગુન્હાઓ પણ તેનાજ પરિણામે થાય છે. જે માણસ માંસ ખાતો નથી તેને કૃત્રિમ જાગૃતિ લાવવાની જરૂર પણ પડતી નથી. જ્યારે માંસ આટલું બધું નુકસાનકારક છે તો પછી જીસસે અને બાઇબલે તેના ભક્ષણ માટે મનાઇ કરી છે કે કેમ? આપણે ઇચ્છીએ છીએ કે ધર્મ અને બાઇબલની ખરી અસર લોકો ઉપર થાય.

બાઇબલના જુના તરજુમામાં તો ઘણી ભૂલો દાખલ થયેલી છે જેથી કરી તેમાં કરેલું માંસાહાર બાબતનું વિવેચન ખોટું અને ગેરરીતે સમજવામાં આવે છે.

પરમેશ્વરે સૌથી પહેલાં માણસને જે આજ્ઞા આપી તે નીચે પ્રમાણે છે: "જુઓ મેં દરેક ભાજીપાલો જેમાં બી રહે છે, અને દરેક ઝાડ જેમાં ફળ અને બી થાય છે, તે પૃથ્વી ઉપર પેદા કર્યાં છે તે સર્વ તમારા ખોરાક તરીકે છે." જેનેસીસ ૧:૨૯—આ ઉપરથી જણાય છે કે મહાન્ પ્રભુએ "માંસ" ખાવાની આજ્ઞા આપેલી નથી. આ આજ્ઞા કે જે દરેક માણસના આત્મામાં લખાયલી છે તેના સિવાય પ્રથમ તો કંઇ બીજી આજ્ઞા કરેલી નહિ. પ્રભુ કે જે સર્વ જગતનો નિયંતા છે તે તો એકજ કાયદો કરે. જો માણસે આ એક આજ્ઞાનો ભંગ કર્યો ન હોત તો મહાકૃપાળુ પરમેશ્વરને જે બીજા જુદા જુદા કાયદા (અંતઃકરણના ડંખ) કરવાની જરૂર પડતજ નહિ. વળી કહેલું છે કે "બગીચાનાં દરેક ઝાડમાંથી તું ખુશીથી ખાજે—પણ સારા નરસાના "જ્ઞાન"નાં ઝાડમાંથી ખાતો નહિ. અને જે દિવસે ખાઇશ તે દિવસે જરૂર તું મૃત્યુ પામીશ."

પણ સારા અને નરસાના જ્ઞાનનું ઝાડ તે શું, એ સવાલ સંભવે છે. કારણ જ્ઞાનનું ઝાડ તે શું એ આપણે સમજી શકતા નથી. બાઇબલના વખતમાં શબ્દોની ટાંચ હતી એમ જણાય છે—જે ઝાડપાલા પૃથ્વી સાથે ચોંટેલા છે અને જે ઝાડપાલા ફરી શકે છે, એટલે પ્રાણી વર્ગ તે બંને વર્ગ માટે એકજ શબ્દ વપરાતો હતો. તેથી પ્રાણી વર્ગને બતાવવો હોય ત્યારે તેમાં કંઇ ઉમેરો કરવો પડતો. સાયન્સ તો હજી પણ પ્લેન્ટસ (વનસ્પતિવર્ગ) અને હલકી જાતના પ્રાણી વર્ગ વચ્ચે ખરેખર કયા તફાવત પડે છે તે જાણી શકવા અશક્ત છે. જો કે આપણે તો પ્રાણી તેને કહીએ છીએ કે જેને જોવાથી ઇંદ્રિય છે અને જેને લાગણી હોય છે. બાઇબલમાં જે "સારા નરસાનું જ્ઞાન" કહ્યું છે તે "પ્રાણી" ને માટે છે. વળી પ્રાણી માટે "જીવનનું ઝાડ" એવા પણ શબ્દો બાઇબલના જેનેસીસ પ્રકરણના બીજા અધ્યાયના નવમા શ્લોકમાં વાપરેલા છે એટલે કે જે પ્રાણીને સારૂં અને ખરાબ સમજવાની શક્તિ છે. માણસની માફક તે પ્રાણી માટે તે શબ્દો વાપરેલા છે. ટુંકામાં મનાઇ કરેલો ખોરાક—પ્રાણીનું માંસ ખાવું એ માણસનું મોટામાં મોટું અને પહેલામાં પડેલું પાપ છે.

હિન્દુ લોકોના શાસ્ત્રમાં તો "માંસ" ખાવાની ચોખ્ખી મનાઇ કરેલી છે.

વળી કુદરતજ જેને માંસ ખાવાનું સરજે છે તેજ મારવાનું કામ કરે છે. માંસનો ખોરાક ખાવાથી "મારવાનું ખૂન કરવાનું મન થાય છે. માણસ પતિત થયા પછી (સ્વર્ગમાંથી પડયા પછી) તેણે જે પહેલું પાપ કર્યું તે ખૂન—ભ્રાતૃવધ——કર્યું. આનું કારણ માંસાહાર

તે વગર આવું અઘોરકૃત્ય થાયજ નહિ. વળી માણુસની અધોગતિ પછી આપણે જાનવરનાં ચામડાં વિષે પણ સાંભળીએ છીએ. ઇશ્વિરે આદમ અને તેની સ્ત્રીને ચામડાનાં કપડાં કરી પહેરાવ્યાં." જેન. ૩–૨૧. જો માણુસે પ્રથમથીજ જાનવરને મારવા માંડયા ન હોત તો ચામડાં આવત કયાંથી ? માણુસજાત કેવી રીતે ખોટે રસ્તે ગઇ તે બાઇબલ બતાવી આપે છે. પ્રથમ તો માણુસ સ્વર્ગીય સ્થિતિમાં રહેતો. ફળફુલ ખાતો હતો. પાછળથી પ્રાણીઓને મારી તેનાં માંસ ખાવા લાગ્યો અને તેમનાં ચામડાંથી પોતાના શરીરને ઢાંકવા લાગ્યો. હવે આવો ખોરાક ખાવાથી તેને બીમારી થઇ. જેવી રીતે ઘોડાને તેના કુદરતી ખોરાક–ઘાસને બદલે આખા ચણા આપવામાં આવે તો પછી ઘોડાને એક જાતની બેચેની (Restlessness) થાય છે કે જેને લઇ તેને સખ્ત કસરત આપવી પડે છે. માણુસને પણ તેજ પ્રમાણે કામ કરવાની ફરજ પડી અને ખેતી કરવાનું શરૂ થયું. એટલે ખરેખર તો ખેતી કરવી એ એક સજા હતી. "તારે લીધે જમીનને પણ ખમવું પડશે. તારે તારો ખોરાક જીંદગી સુધી જમીનમાંથી મેળવવો. જમીનમાંથી તારા માટે કાંટા અને ઝાંખરાં પણ પેદા થશે. તને પરસેવો વળશે ત્યારે તું ખાવા પામીશ." જેન ૩–૧૭–૧૯. આ પ્રમાણે પ્રભુનો શ્રાપ મૃત્યુલોક ઉપર ઉતર્યો. પ્રથમ તો જમીનમાંથી આપો આપ ફળો પેદા થતાં, પણ હવે તો માણુસની સખ્ત મજુરી છતાં વારંવાર ખરાબ અને ઓછા પાક વગેરેની પીડા પડે છે. ખેડુતને નશીબમાં હમેશાં ચિંતા અને ફિકર રહે છે. સારા સ્વાદિષ્ટ ફળને બદલે માણુસને અનાજ અને શાકભાજી ખેતરોમાં પેદા કરી ખાવી પડે છે, આ તેની સજા છે. "તું ખેતરોમાંથી ભાજી-પાલો અને અન્ન ખાજે" જેન ૩–૧૮. વળી ખેતરોમાંથી તે જે મહેનત કરી પેદા કરે છે તે સર્વ તેના શરીરને નુકસાનકર્તા છે. ખેતી કરી અનાજ પેદા કરવા પછી દ્રાક્ષ પેદા કરવાનું થયું, અને ત્યાર પછી અફીણુ, તમાકુ, દારૂ અને તેનાથી થતી માઠી અસર સહિત પેદા થયો. અને "નોહા" ખેતીનું કામ કરવા લાગ્યો અને તેણે દ્રાક્ષનું ઝાડ આપ્યું.

તેણે દ્રાક્ષનો રસ પીધો અને તેથી તે ઉન્મત થયો તથા પોતાના તંબુમાં ઉઘાડે શરીરે રહ્યો, "અને કેનાનના બાપ હેમે પોતાના બાપને નાગો જોયો તે વાત પોતાના ભાઇઓને કરી. ત્યાર પછી વેપાર અને હાથે કામ કરવાનો કસબ હસ્તીમાં આવ્યા. શિલ્પ-શાસ્ત્ર પાછળથી પેદા થયું અને બેબલનો ટાવર બાંધવામાં આવ્યો. તે વખત જુદી જુદી જબાનો શરૂ થઇ અને તેમાંથી ભાષા જ્ઞાન પેદા થયું.

પણ આની સાથે સાથે દુઃખ અને પીડા પણ વધવા લાગી, માણુસ વધારે ને વધારે ભૂલમાં પડતો ગયો અને તેથી તે કુદરત અને પ્રભુથી દૂરને દૂર થતો ગયો. દરદ, દીલગીરી, હાજત, તૃષ્ણા અને નિરાશા વધતાં ગયાં–તે એટલે સુધી કહેવામાં આવ્યું કે " આપણી જીંદગીના વર્ષો ૭૦ છે અને તે જો વધારે થઇને ૧૦૦ થયાં તોપણુ તે બધો વખત મહેનત મજુરી અને દીલગીરીનાંજ થવાનાં છે. સામ્સ–૯૦, ૧૦૦

જો કે વારંવાર પેગંબરો અને બીજા ગેબી અવાજોથી કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન ન થવા માટે અને માંસાહાર ન કરવા માટે કહેવામાં આવતું હતું, અને જીસસ પેદા થશે એમ બોધ કરવામાં આવતો હતો. પછી ઓચીંતા એક અંધારી રાત્રે અજવાળું થયું અને "જીસસ" પેદા થયો. ક્રાઇસ્ટની ઇચ્છિા આદમના પતિત થવાનો બદલો વાળવાની હતી. તેની ઇચ્છા માણુસને પાછા કુદરત અને પ્રભુ તરફ લઇ જવાની હતી. વળી તેની ઇચ્છા પ્રાથમિક પાપ માંસાહારનું હતું તેને દૂર કરવાની હતી. કારણુ એ પાપ ગયા વગર તેની સારી શીખામણુની અસર થાય તેમ નહતું.

આમ હોતાં જીસસ પોતેજ માંસાહાર કરે એ બનેજ કેમ? વળી જીસસ હમેશાં દયા અને નમ્રતા રાખવા બોધ કરતો તે જાનવરોને મારી તેના માંસનું ભક્ષણ કરવા કહે એ બનેજ નહિ. કારણુ જાનવરોને મારવાની ટેવવાળાં માણસમાં હેવાનીયત પેદા થાય છે, અને તેનાં અંતઃકરણમાં રહેલો પરમેશ્વરનો અવાજ તથા દયાની લાગણી બુઠ્ઠાં થઇ જાય છે. ત્યારે જેનાથી આટલું બધું પાપ અને દુર્ગુણ થાય છે અને જીવ તથા આત્માને દુઃખ થાય છે તે કરવા જીસસ કહેજ નહિ.

જેમ જુના ટેસ્ટામેન્ટના ભાષાન્તરમાં ભૂલો છે તેમ નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં પણ ભૂલો છે. જુના વખતમાં લોકો પોતે માંસ ખાતા તેનું પાપ નિવારણ કરવા માટે પરમેશ્વરને જાનવરનું બળીદાન આપતા હતા. ઐતિહાસિકો કહે છે કે "જીસસ જે ઇસેનીસ Essenesના પંથમાં હતો તેમનામાં તો જાનવરનાં બળીદાન આપવાનો રિવાજ નહતો. એટલે આપણે ધારી શકીએ છીએ કે તેઓ માંસ ખાતા નહતા, અને ધર્મવેત્તાઓ પણ આ વાત કબુલ કરે છે.

તેમજ જેઓ માંસાહાર કરતા નહિ તેઓ જાનવરનું બળીદાન પણ આપતા નહિ. જીસસ અને તેના ચેલાઓ બળીદાન આપતાજ નહિ. ઉલટું જીસસ તો બળીદાન આપવાની મનાઈ કરતો હતો. તેણે કહ્યું છે કે "મને તો દયાની જરૂર છે, બળીદાનની નથી." (માથ્યુ. ૯ : ૧૩.) તો પછી (જર્મન બાઇબલ) Easter Lamb ('પાસ્સોવર') ઇસ્ટરના ઘેટાનો વધ કરી જીસસ ખાય એ બનેજ કેમ? ખરેખર તો "ઘેટું" Lamb એ શબ્દ ખોટી રીતે વપરાયલો છે અને તે Lamb એ શબ્દને બદલે "meal" ખાણું એ શબ્દ હોવો જોઇએ. જીસસ જયારે બળીદાનની પણ મનાઈ કરતો તો પછી તે પોતે માંસ ખાય એ વાત બીલકુલ સંભવતી નથી.

C. Weizaecker કે જે પોતે માંસાહારી નથી તેણે બાઇબલનો તરજુમો કરેલો છે, તે તરજુમામાં જુના તરજુમા કરનારાએ કરેલી ભૂલો દૂર કરવામાં આવી છે. આ તરજુમો સ્કૂલોમાં પણ દાખલ થયો છે. આ તરજુમામાં Easter Lamb એ શબ્દને બદલે Passover શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે.

"તમે જાઓ અને 'પાસ ઓવર' તૈયાર કરો અને તે અમે ખાશું." લ્યુક : ૨૨. ૮.

યાહુદીઓ માતેલાં ઘેટાં ખાતા હતા ત્યારે જીસસ પોતાના ઇસ્ટરના ખાણામાં ભાખરી ખાતો હતો અને પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનતો હતો. અને એજ ભાખરીમાંથી પોતાના ચેલાઓને ખાવા આપતો હતો. બાઇબલમાં બીજા ફકરા છે જે ઉપરથી જીસસ માંસાહારી હતો એમ કહેવામાં આવે છે. ઘણી જગાએ જીસસ ઇસુખ્રીસ્ત માછલી ખાતો અને પોતાના અનુયાયીઓને આપતો એમ લખેલું છે; પણ પૂર્વ તરફ લોકો મુસાફરીમાં પોતાની સાથે માછલી લઇ જવાનું કહેવાય છે એ અજાયબીની વાત છે. કારણુ આપણા ઠંડા પ્રદેશમાં પણ મુસાફરીમાં માછલી આપણે લઇ જતા નથી કારણ કે માછલી જલદીથી બગડી જાય છે. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે જે કોમમાં જીસસ—ઇસુ હતો તે કોમના લોકો માછલીના આકારની ભાખરીઓ બનાવતા હતા. આવી ભાખરીને જ માછલી કહેતા અને ઇસુ પોતાના અનુયાયીઓને માછલી વહેંચી આપતો, તે આવી ભાખરીજ હોવાનો વધારે સંભવ છે.

નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં જે જે ફકરા માંસાહારની બાબતના છે તે બધા ખોટા અને બનાવટી છે. આ બધા ફકરામાં યાતો ખોટો તરજુમો છે યાતો તે ખોટી રીતે દાખલ કરેલા છે. જેઓ બાઇબલના નવા કરાર (ન્યુ ટેસ્ટામેન્ટ)નો ઉદ્દેશ બરાબર સમજ્યા છે તેઓ

તો જોઈ શક્યા છે કે જીસસ માંસાહારની મનાઇ કરતો હતો અને પોતે માંસ કદી ખાતો નહતો. અને આખી દુનીયા ત્યારથી તે આજ સુધી માંસ ખાતી આવતી હોય તો પણ જીસસ તો માંસાહાર કરતો નહતો એ વાત ચોક્કસ છે. આ હકીકત ખાસ જાણવા જેવી છે અને તેથી જ માણસને મોક્ષ મળવાનો સંભવ છે. સ્વર્ગમાં માણસ જાતને લલચાવનારો સર્પ હતો. તેણે કહ્યું કે "ખચીત તું મરવાનો નથી."

"કારણ પરમેશ્વર જાણે છે કે જે દિવસથી તું ખાતો થઇશ તે દિવસથી તારી આંખો ઉઘડશે અને તું પરમેશ્વરની માફક સારૂં નરસું જાણતાં શીખશે." જીન. ૩ : ૪; ૫.

સર્પની સંજ્ઞા સમજણશક્તિની ધૂર્તતા માટેની છે જેમાંથી સાયન્સ–વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ થઈ છે. સાયન્સ–વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર હજી પણ માણસને આ પૃથ્વી ઉપર ખોટે રસ્તે દોરી જાય છે. હજી પણ તે તો શીખવે છે કે કુદરતના માર્ગમાંથી દૂર જવાથી શરીર અને આત્માને ઘણા ઘણા ફાયદા થાય છે. એક વિદ્વાન અભ્યાસી તો એટલે સુધી હાલમાં કહે છે કે આપણી સુધરેલી અને કૃત્રિમ જીંદગીના હાલના જમાનાની રહેણીકરણીથી માણસ જાતમાં ઘણો તફાવત પડયો છે અને તે ધીમે ધીમે પરમેશ્વર જેવો થશે.

હજી પણ સાયન્સ આપણને ભૂલાવામાં નાંખે છે. દરેક વિચારશીલ અને નિષ્પક્ષપાત માણસ તો જાણે છે કે કુદરતની વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી માણસ દરદી, કંગાલ, દુઃખી અને નકામો થઈ જાય છે. જ્યારે સાયન્સના નામે મિથ્યા તર્કયુક્ત શબ્દો તથા દલીલોસહ માંસભક્ષણ માટે ભલામણ કરવામાં આવે ત્યારે તમારે તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી. કારણ આ ભલામણ પરમેશ્વર અને જીસસનાં બોધવચનથી પ્રતિકૂળ છે. આપણે કુદરતના અવાજ તરફ લક્ષ આપવું જોઇએ, કારણ તેઓ આપણને પ્રથમથીજ ચેતવણી આપે છે.

દારૂ વિષે જીસસના શા વિચારો હતા તે પણ પ્રશ્ન આપણે જાણવાનો છે.

ઓલ્ડ ટેસ્ટામેન્ટ (જુના કરાર) માં કહેલું છે કે "દુઃખ કોને છે, દીલગીર કોણ છે, કજીયા કોને છે, વગર કારણ કોણ જખમી થાય છે, કોની આંખો લાલ છે? જેઓ દારૂની દોસ્તી રાખે છે, જેઓ દારૂની પછવાડે ફરે છે." પ્રોવ. ૨૩: ૨૯, ૩૦.

"જે માણસ દારૂ વધારે પીએ છે તે મગરૂબ થઈ જાય છે." હેબ. ૨ : ૫.

"તું દ્રાક્ષનાં માંડવાઓમાં ફરજે પણ દારૂ પીતો ના." મીકા. ૬ : ૧૫.

વળી કહેલું છે કે (ઇફેઝીયન્સ ૫ : ૧૮) દારૂ પીતા નહિ કારણ તેથી તમો વધારે ખરાબ થશો.

આપણે જાણીએ છીએ કે જહૉન દારૂ કે બીજા કોઈ માદક પદાર્થ લેતો નહિ, અને જીસસે પણ કહેલું કે "દ્રાક્ષનો રસ હું નહિ પીઉં–જ્યારે હું તમો બધાની સાથે આપણા પરમ પિતાના રાજ્યમાં તેની સમક્ષ જશું, ત્યારે નવો દ્રાક્ષરસ પીશું." મૅથ્યુ. ૨૬ : ૨૯ નવો એટલે ખાટો આથો કરેલો કે સડાવેલો નહિ.

આ ઉપરથી જણાય છે કે લોકો પોતાથી તદન વિરૂદ્ધ થઈ જાય નહિ અને ધીમે ધીમે પોતાના મતમાં મળતા થાય તેટલા માટે ઈસુ ખ્રીસ્ત દ્રાક્ષના તાજા રસની વિરૂદ્ધ બહુ કહેતો નહતો. જો કે આલ્કોહોલ વિરૂદ્ધ તો તે હતોજ.

જીસસ માણસોને જ્ઞાન આપનાર તરીકે પોતાને ઓળખાવવા માગતો હતો. જીસસે "કૅના" ના લગ્ન વખતે દારૂ તૈયાર કર્યો હતો એમ કહેવામાં આવે છે. પણ તેમાં આલ્કોહોલ નહતો અને તેથી લગ્નમાં એકઠા થયેલા લોકોને બહુ પસંદ પડયો હતો. આજે પણ ઘણાં ફળોના રસ છે, કે જે દારૂ કરતાં વધારે લેજ્જતદાર અને આનંદદાયક છે.

અગ્નિ.

અગ્નિની શોધખોળના પરિણામેજ માણસ કુદરતથી દૂર જઇ શક્યો છે.

માણસ જાત દરેક જાતનાં ભોજન દારૂ, દવાઓ અગ્નિની મદદ વડે તૈયાર કરતાં શીખી છે. કહેવાતા સુધરેલા જમાનાની તમામ સગવડો અને તેનાથી થતાં દરદો અને દુઃખો બધાં અગ્નિના પ્રતાપેજ બની શક્યાં છે.

માણસ જાત પાસે દેવતા નહોત તો તેઓ કુદરતના નિયમોથી વિમુખ ચાલે છે તેમ ચાલી શકત નહિ. અગ્નિની શોધની શરૂઆતથી આપણી પીડા જન્મ પામી છે. પરંતુ માણસજાત અત્યારે પોતાના ખરા દુશ્મનો કોણ છે તે સમજી શકતી નથી. તેઓ તો અગ્નિને એક મોટા મિત્ર તરીકે ગણે છે. જેનાથી આપણને ઘણું સુખ અને સગવડ મળી છે એમ સમજે છે, છતાં પણ ઘણીક પ્રજાઓમાં અગ્નિ એ એક ત્રાસદાયક વસ્તુ છે એમ માનેલું છે અને તેથીજ દૈત્યોને અને સેતાનને પોતાના મુખમાંથી દેવતા કાઢતા ગણવામાં આવે છે.

વળી ગ્રીક લોકોની પ્રોમેથ્યુસની વાતમાં બતાવ્યું છે કે લોકોએ દેવતા શોધી કાઢ્યો તેને માટે દેવતાઓ બહુ ગુસ્સે થયા હતા, અને તેને માટે માણસને સખ્ત સજા પણ કરવામાં આવતી હતી, અને દુનિયામાં દરેક દુઃખ દેવતામાંથીજ પેદા થયાનું જણાવ્યું છે. પ્રોમેથ્યુઅસ (જેનો અર્થ પહેલેથી વિચાર કરનાર—અગમચેતી થાય છે તેણે) માણસો પોતાનો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ કરે તેટલા માટે સ્વર્ગમાંથી દેવતાની ચોરી કરી. જેથી Zeus (જ્યુપીટર) બૃહસ્પતિ દેવતા ગુસ્સે થઇ ગયા અને પ્રોમેથ્યુસસને કાકેસસ પર્વતની સાથે સાંકળથી બાંધ્યો તે એટલે સુધી કે ગીધ પક્ષીઓ આવી તેનું કાળજું ખાઈ ગયાં. પણ તે કાળજું ખવાયા પછી પાછું ફરી સજીવન થતું હતું જેથી ગીધડાંને ખોરાક ચાલુ મળતોજ હતો અને પ્રોમેથ્યુઅસને નવી પીડા પાછી શરૂ થતી હતી. પછી જ્યુપીટર (બૃહસ્પતિ) દેવતાએ પેન્ડોરા કે જેને દેવતાઓએ પૂર્ણ સૌંદર્ય બક્ષેલું હતું તેને મોકલી. એપીમેથ્યુસે (પાછળથી વિચાર કરનાર) પેન્ડોરાને આવવા દીધી. પેન્ડોરા પાસે એક પેટી હતી જે પેટી તેણીએ ઉઘાડતાં તેમાંથી દરેક જાતનાં દુઃખો અને દરદો બહાર નીકળ્યાં. ફક્ત ધૂર્ત આશા કે જે અંદર રહી તે રહી ગઇ. એ આખ્યાયિકામાં બતાવ્યા પ્રમાણે હજી પણ અગ્નિ માણસ જાતને કેટલું બધું દુઃખ આપે છે?! માંસ કે જેને દેવતાની મદદથી પકવવા અને રાંધવામાં આવે છે તે દેવતાજ ન હોત તો માંસ ખાવાનું માણસો થોડાજ વખતમાં છોડી દેત. જેથી પ્રાણીઓને પકડવાનાં અને મારી નાંખવાનાં જુદી જુદી જાતનાં હથીયારોની પણ જરૂર પડત નહિ. મેં પ્રથમથીજ કહ્યું છે કે દારૂ અને દવાઓ અગ્નિની મદદ વગર થઇ શકતાંજ નથી. મેં સાબીત કરી આપ્યું છે કે ઘણાંજ ગંભીર દરદો માંસાહાર, દારૂ અને દવાંઓથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી આપણો બીજો ખોરાક પણ દેવતાથી રાંધવાથી જ કેટલાંક દરદો પેદા થાય છે એ પણ દેખીતુંજ છે.

જો ખરાબ હવાથી બીજાં દરદો ન થતાં હોય તો પ્રાણીઓ કાચા વનસ્પતિના ખોરાકથી ઘણાંજ તંદુરસ્ત રહે છે. પણ જો રાંધેલો ખોરાક પ્રાણીઓને આપવામાં આવે તો તેઓ જલદીથી ઘણો ખોરાક ખાશે, કારણ થુંક સાથે બરાબર મિશ્ર થયા વગર તેવો ખોરાક જલદીથી ખવાઇ જાય છે. એમ થવું એ ઘણુંજ ખરાબ છે તેથી થોડાજ વખતમાં જાનવર

ભારે, જાડું, આળસુ અને તરતજ માંદુ થાય છે. ખેડુતોનાં જાનવરો બહુ તો છ માસ જાડાં થાય છે. પછી તો જો કે ખોરાક તો વધારે ખાય છે પણ જાડાં થવાને બદલે શરીરે દુર્બળ પડતાં જાય છે, અને પછી જુદી જુદી જાતનાં દરદો જાહેર થવા લાગે છે. ચાલુ વધારે ખાવાથી હોજરી તો તદન થાકી પડે છે. અને પ્રથમ જે થોડા ખોરાકથી ફાયદો થતો હતો તેટલો ફાયદો વધારે ખોરાકથી પણ થતો નથી. જ્યારે આપણે જોઈએ કે આપણો કેટલોક ખોરાક તો આપણા માટે કુદરતે નિર્માણ કર્યો નથી, અને તેમાં પણ તેને રાંધવા તથા પકવવાથી તે વધારે ખરાબ ન પચે તેવો અને શક્તિ આપવામાં કમી થતો જાય છે, ત્યારે રાંધવાથી કેટલું બધું નુકસાન છે તે આપ સહજ જોઈ શકશો. પાચન કરનારા અવયવો તદન થાકી જાય છે અને વિજાતીય દ્રવ્યો (પચ્યા વગર રહેલો ખોરાક) પેદા થાય છે. આ હકીકત ગુમડાં, બીજા ત્વચાના રોગો, સોજા, તાવ અને એવાં દરદોના સ્વરૂપમાં જાહેર થાય છે. દાક્તરો આવાં દરદોનાં ચિન્હોને દબાવી દેવા માટે ચોપડવા, ઘસવા, ફોડવાની દવા અને કાપકુપ કરવાની તજવીજો કરે છે; પરંતુ અંદરના ભાગમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યો તો પેદા થયાજ કરે છે, અને તેથી ઉપરની મહેનત વારંવાર નાહક કરવી પડે છે.

દરદના ખરા કારણની અજ્ઞાનતાને લીધે માણસ પ્રોમેથ્યુશનની માફક બંધાઈ રહે છે, અને તેને દુઃખ ભોગવવું પડે છે.

જો આપણે અગ્નિનો ઉપયોગ બંધ કરીશું અને આપણા કુદરતી ખોરાક ખાવા માંડશું તો દાક્તરોને કંઈ કાપવા કુપવાનું રહેશેજ નહિ.

ગરમ સ્નાયુથી ચામડી અને જ્ઞાતતંતુઓ નબળાં પડે છે તેજ પ્રમાણે ગરમ ખોરાકથી અંદરની પચનશક્તિ પેદા કરનારા અવયવો પણ શિથિલ પડી જાય છે. એટલે દરેક ખાવાની અને પીવાની ચીજો ઠંડી લેવામાં આવે અને ગરમ તો નજ લેવાય તો તેથી ઘણો ફાયદો થવા સંભવ છે; કારણ ગરમીથી વધારે નુકસાન છે. જો માણસ રાંધ્યા વગરનાં ફળ અને મેવો ખાય તો ગરમ ખોરાકથી થતું નુકસાન અટકશે. વળી તે વધારે ખાઈ શકશે નહિ. કૃત્રિમ ખોરાક ખાવાથી આ ભય તો ચાલુજ છે અને વળી તે વધારે પણ ખવાય છે.

રાંધેલો ખોરાક ખાવાનું અને પકાવવાનું છોડી દેઇ મનુષ્યો ફળાહાર કરવા લાગે છે ત્યારે તેમને નીચે પ્રમાણે લાભ થાય છેઃ સ્ત્રીઓને બળતા ચુલા પાસે બેસી રહેવાથી કેટલાંક નુકસાન થતાં અટકે છે. અને ઝેરી હવા પેદા કરનારા ચુલાથી દૂર રહેવાથી ઘણો આરામ થાય છે. વળી સ્ત્રીઓનો વખત બચતાં તેઓ છોકરાંની સારી સંભાળ લઈ શકે છે. પ્રભુના ભજનમાં અને કુદરતમાં વધારે વખત આપી શકે છે. તેઓને ભોજનો ખાણાં કે જેમાંથી તેમને પોતાને તથા કુટુંબને દરદો થાય તે તૈયાર કરવાં પડતાં નથી. કુટુંબનાં બધાં માણસોને નવોજ સ્વાદ પેદા થશે. તેઓને ખોરાકમાં નવીજ મજાહ મળશે અને તેમનામાં શક્તિ અને ત્વરા અલૌકિક પેદા થશે.

રાંધ્યા વિનાનાં ફળો (નટ્સ) ના આહારથી શરીરની તમામ જાતની શક્તિઓનો વધારો થાય છે અને માણસમાં રહેલી તમામ દૈવી શક્તિઓ પણ પ્રકાશમાં આવે છે.

ઘણાં વર્ષો ઉપર ઈંગ્લાંડમાં કોલસાની ખાણોમાં હડતાળ પડી હતી અને તેથી કેટલાક ઘોડાઓ કે જે ખાણોમાં ૧૦–૨૦ વરસ સુધી અંધારામાં રહ્યા હતા તેમને ઉપર અજવાળામાં લાવતાં ઘોડાઓએ તોફાન મચાવ્યું હતું. જાણે કે ગાંડા ઘોડા હોય તેમ

તેઓ પાછા અંધારી ખાણો તરફ દોડયા હતા. તેજ પ્રમાણે કોઈ સ્ત્રીને કહેવામાં આવે કે રસોઈ કરવાથી ઉલટું તેને તથા તેનાં છોકરાંઓને નુકશાન છે તથા તેણે રસોડા તરફ જવાનું મેલી દઈ ફળ મેવાનો ખોરાક ખાવો તો તે સ્ત્રી પણ ઉપર કહેલા ઘોડાઓની માફક નાસી જઈ રસોડામાં ભરાશે, પરિણામે તેના ચહેરા ઉપર મેશ—ધુમાડાનો મેલ બાઝી જશે અને મહાન પ્રભુએ તેને એક સુંદરી—સૌંદર્યવતી સરજી છે છતાં મૂર્ખાઈથી બદસુરત બની રહેશે. એક દારૂ પીનાર માણુસ સમજે છે કે દારૂથી તેને અંતે નુકસાન છે છતાં તે પ્યાલી મુકી શકતો નથી. વિદ્યાર્થી પોતાના સુકાયલાં શરીર અને ફિક્કા ચહેરા થઇ ગયા છતાં અને દુનિઆનું સુખ તેનાથી દૂર જતું રહેતું હોય તો પણ પોતાનો અભ્યાસ છોડી શકતો નથી તેમજ સ્ત્રીઓ પણ પોતાના અકુદરતી ધંધા—ચુલા પાસે રહેવાના ધંધાને ગમે તેવું નુકસાન થાય તો પણ મેલી શકતી નથી. ઓ **સિન્ડ્રેલા**! યુવરાજ તને ક્યારે મળશે, અને ક્યારે સુખાનંદના સિંહાસન ઉપર તું આરૂઢ થઈશ?

માણુસ જાત પ્રથમ તેને કુદરતે બનાવી ત્યારે ખરેખર ખુબસુરત હતી. ગ્રીક લોકો પોતાની શિલ્પકળાવડે સૌથી સૌંદર્યવાન સ્ત્રી તરીકે વીનસ Venus (Aphrodite) ને (રતિદેવીને) બતાવે છે. આપણી હાલના જમાનાની સ્ત્રીઓ આ અસલ સૌંદર્યવાન સ્ત્રીથી ઘણેજ દરજજે દૂર આવેલી હોય છે. અસલના જેવું સૌંદર્ય મેળવવાનો એક રસ્તો કુદરતી જીવન ગાળવાથી છે; કારણ કુદરતી જીવન એ તંદુરસ્તી વધારનાર છે અને તંદુરસ્તી એજ સૌંદર્યતા છે. હાલની સ્ત્રી રસોડામાંથી સૌંદર્યતા મેળવવા માગે છે કે શું? રસોડાની હવાથી કેટલાક સારા વિચારોનો પણ લય થાય છે.

જો સ્ત્રીઓ પોતાનો વધારે વખત ખુલ્લી હવા તથા અજવાળામાં ગાળશે તો તેમનામાં એક નવીન તરેહના સુખ તથા આનંદની લાગણી ઉત્પન્ન થશે.

હાલનો સુધારો એ એક નવીન બાહ્યાડંબરયુક્ત દેખાવ છે. પેટી ઉઘાડીને અનેક દુઃખ દરદોને જગતમાં ફેલાવનાર **પૅન્ડોરા** જેવો હાલનો કહેવાતો સુધારો છે. હાલની સુધરેલી તમામ યોજનાઓ તથા નવી શોધખોળો જેવી કે છાપવાની કળા, દારૂગોળો, રેલવે, બાઇસીકલ, તાર કે ટેલીફોન આ બધી યોજનાઓમાં શું લાભ—હાનિ છે તે જોવા માટે પ્રથમથી મત ન બાંધતાં મનને ચોખ્ખું રાખવું જોઇએ. હાલમાં માણુસો આ બધી બાબતોથી અંજાઈ જઇ આંધળા બન્યા છે; તેઓએ એવાં ચશ્માં પહેર્યા છે કે બધી બદીઓ તેમને સારી લાગે છે. આ બધી બાબતોના પરિણામ તરીકે માણસોને થતાં દરદો, ઉતાવળ, અધીરાઈ, જ્ઞાનતંતુ ઉપર થતાં દબાણ અને તેથી થતી નિરાશા પેદા થાય છે તે નજરમાંજ આવતાં નથી. આ બધી તજવીજોથી થતા ફાયદા માત્ર મિથ્યા આભાસ જ છે.

અલબત્ત આપણે અગ્નિને એકદમ મુકી દઇ શકીએ તેમ નથી અને કુદરત વિરૂદ્ધની આપણી ટેવો તરતજ તજી શકીએ નહિ, પરંતુ ધીમે ધીમે પાછા કુદરતી જીવન તરફ પ્રતિગમન કરતા જઇએ એ બની શકે તેવી વાત છે.

આપણે ક્યારે જમવું જોઈએ?

દરેક બાબતમાં કુદરત ચોક્કસ હોય છે. આપણે કયે વખતે ખાવું જોઇએ, તે પણ કુદરત સૂચવે છે.

કુદરતમાં દરેક જગાએ જોવામાં આવે છે કે પ્રાણીઓ સાંજરે ખાય છે. જંગલમાં

રહેનારા જાણે છે કે જાનવરો સવારના ભાગમાં ઓછું ખાય છે, અને સાંજે ઝપાટાબંધ ખાય છે. તેજ પ્રમાણે હિંસક પ્રાણીઓ પણ સાંજે અને રાત્રેજ ખાય છે. પ્રાણીઓનાં સંગ્રહસ્થાનમાં પણ ખોરાક આપવાનો વખત સાંજનોજ ઘણેભાગે હોય છે.

બીર અને બીજી જાતનો દારૂ પણ સાંજ કરતાં સવારનો લેવો વધારે નુકસાનકારક છે એમ લોકો જાણે છે, અને ખાણાંપીણાંના જલસાઓ પણ રાત્રેજ થાય છે, અને તેવા જલસા સવારના થતા હોય તો તે આનંદદાયક પણ થાય નહિ. બપોરના ખાણા પછી જરા થાક અને આળસની લાગણી થાય છે પણ રાત્રના ખાણા પછી તેવું થતું નથી. સવારના ભાગમાં ખોરાક જલદીથી પાચન થતો નથી; પણ સાંજ અને રાત્રના વખતે તો હોજરી વધારે ક્રિયાકારક હોય છે.

જીસસના અનુયાયીઓ દિવસના વખતમાં તો બહુ થોડુંજ ખાતા અને તેઓમાં જે વધારે જ્ઞાતા હતા તેઓ તો સૂર્યાસ્ત પછીજ ખાતા હતા. સાંજ પછી તેઓ મુખ્ય ખાણાં માટે ભેગા થયા હતા, અને વાળુ તે વખતે એક ધાર્મિક ક્રિયા ગણાતી હતી. જીસસે પોતાના ચેલાઓમાં વાળુની રીત દાખલ કરી હતી અને તેનું નિશાન હાલમાં ક્રિશ્ચિયન ચર્ચનાં હોલી કોમ્યુનીયન (Holy communion)માં રહ્યું છે, અને જેવી રીતે બેપટીઝમની ક્રિયા કરવાનો રિવાજ હજુ ચાલુ છે. આ બેપટીઝમ પ્રથમ જીસસે રીતસર સ્નાન દાખલ કરેલ તેનો આશય બતાવે છે. આવાં સ્નાનને જીસસે ધર્મનું રૂપ આપેલું હતું.

વાળુ કરવાનું કુદરત અનુસાર છે છતાં જુદાં જુદાં કારણો અને બારીક દલીલો તેના વિરૂદ્ધ બતાવવામાં આવે છે. જો કે આ પૈકી એક પણ દલીલ વજુદવાળી નથી.

સવારમાં તદન થોડું ખાવું જોઇએ. જો કે બપોર સુધી તદન ન ખાવું એ વધારે ઉચિત છે. બપોર સુધી ભુખ્યા રહેવું એ કુદરતને અનુકૂળ છે અને મુશ્કેલ નથી. બપોરે પણ જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું. રાત્રે ખુશીથી પૂર્ણ રીતે ખાઓ.

ડૉક્ટર **જસ્ટ** કહે છે કે મારા દરદીઓને બપોર સુધી ભૂખ્યા રહેવાથી પોતાને ઘણો ફાયદો થયો છે એમ તેઓએ જાહેર કર્યું છે, અને હું તો તેમની સારવારમાં બપોર સુધી કંઇ ન ખાવાની ચોક્કસ ભલામણ આપું છું.

જો દિવસના વખતમાં વધારે ખાધું હોતું નથી તો રાત્રે સંતોષકારક વાળુ કરવાથી કોઇ જાતની બેચેની કે ઇજા પેદા થતી નથી. પોતાની ટેવોમાં અને ખોરાક તથા ખોરાક ખાવાના વખતમાં એક નિયમ રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

બેપટીઝમ અને હોલી કોમ્યુનીયન જેવા ચાલુ રહેલા રિવાજો ઉપરથી ક્રિશ્ચિયનોએ જીસસે પાણી અને ખોરાકની બાબતમાં જે વિચારો દર્શાવ્યા છે તેનું સત્ય સ્વીકારવું જોઇએ, અને તેમ કરવાથી તેણે કહેલો મોક્ષનો માર્ગ પણ તેમના માટે તરતજ ખુલ્લો થશે.

ક્રિશ્ચિયનોએ માત્ર આખી જીંદગીમાં એક વખત બેપટીઝમની ગંભીર ક્રિયાથી સંતોષ માનવો જોઇએ નહિ પણ દરરોજ રીતસર સ્નાન કરવું જોઇએ, અને એમ ધારવું જોઇએ કે તેમ કરવાથી તેઓ પરમેશ્વર અને તેમના ઉદ્ધારક (Saviour)ની પ્રબોધેલી એક પવિત્ર ફરજ બજાવે છે અને સ્નાનને એક ધર્મની ફરજ સમજવી જોઇએ.

છોકરાંઓની કુદરતી સંભાળ અને પોષણ.

બાળકોની મારફત કુદરત આપણને કેટલો બધો આનંદ અને સુખનો લ્હાવો આપે છે! છોકરાં પરમેશ્વરે આપેલો કિમતી ખજાનો છે. પણ છોકરાંઓ પેદા કરવામાં માણસજાત

મોટી અને ગંભીર જવાબદારી અને ફરજો પોતા ઉપર વહોરી લે છે. માણસે છોકરાંઓનાં પોષણ અને કેળવણી ખાતે ખાસ સંભાળ લેવી જોઇએ. આ બાબતમાં પણ કુદરતનેજ આપણે આપણો શિક્ષક ગણી કુદરતના હુકમને અનુસરીને કામ લેવું જોઇએ.

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે ત્યારે તેણે સમજવું જોઇએ કે તેણી એક નવા જીવ તરફ ગંભીર ફરજો પોતાના ઉપર ઉપાડી લે છે, અને તે મહાન કાર્ય માટે તેને પસંદ કરવામાં આવી છે. આવે વખતે તેણીએ દુનિયાની નકામી ગપ્પો, અદેખાઈ, કજીયા, કંકાસ અને મહેનતથી દૂર રહેવું જોઇએ. વળી જે આનંદો અને મોજશોખો કે જેથી જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાય તેવા હોય તેમનાથી પણ દૂર રહેવું જોઇએ. ઉલટ તેણીએ તો પ્રભુનું ચિંતન કરવું જોઇએ. તેની શાંતિ અને સલાહ અને કુદરતના આનંદ વિષે મનન કરવું જોઇએ. વળી આવા વખતમાં સ્ત્રીઓએ કેવી જાતનાં કપડાં પહેરવાં એ બાબતમાં પણ સંભાળ રાખવી જોઇએ. તેઓને ખબર નથી હોતી કે પોતાનાં છોકરાં જન્મ્યા પહેલાં પણ તેમને નુકસાન કરી શકાય છે.

જ્યારથી ગર્ભાશયમાં ગર્ભની શરૂઆત થાય છે ત્યારથી માતાના જીવન ઉપર જરા પણ જુદી જાતની અસર થાય છે તો તેની અસર ગર્ભ ઉપર થયા વગર રહેતી નથી. આ વાત કમનસીબે માણસ જાતના મોટા ભાગના સમજવામાં આવતી નથી. ઘણા માણસો કે જેઓ માંદા અને ગાંડા (idiots) છે તે આ દુનિયા ઉપર ભાર રૂપ છે. તેઓને કોઇ જાતની શાંતિ કે આરામ નથી અને તેઓનો પાપ અને દુઃખમાંજ અંત આવે છે. આવાં ઘણાં માણસોનાં દુઃખ અને કંગાળ સ્થિતિનું કારણ શોધતાં તેઓ જન્મ પામ્યા અગાઉનાં કારણને લઇને હોય છે.

આટલાં બધાં દુઃખી પ્રાણીઓ જોઇને માબાપોને પોતે છોકરાં તરફ કેટલાં બધાં પાપી થયાં છે તેનો વિચાર આવશે કે ?

જે સ્ત્રીઓ કેટલેક દરજ્જે કુદરતી જીવન ગાળે છે તેઓને તો સુવાવડ-પ્રસૂતિને વખતે બહુ પીડા ભોગવવી પડતી નથી. તેને તો ઓછી તકલીફ થાય છે. તેમ ન થાય તો માટીના પાટા (abdomen) હોજરીના ભાગ ઉપર રાખવાથી ઘણો ફાયદો થશે. સુવાવડના ઓરડા માટે હવા અજવાળું એ ખાસ જરૂરની ચીજો છે. બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઇએ.

તરતનાં જન્મેલાં બાળકને ગરમ પાણીનું સ્નાન કરાવવું નહિ પણ થંડા પાણીથી જલદી નવરાવી તેને સાફ કરવું જોઇએ. એટલે તેનું નાજુક જીવન વધારે બળવત્તર થશે. છોકરાંઓને હમેશાં થંડા પાણીથી નવરાવવાંજ જોઇએ. દરેક ૠતુમાં તેમ કરવાથી છોકરાં નાનપણથી મજબુત થશે. જ્યારે બહુજ થંડીનો વખત હોય ત્યારે પાણીની ગરમી ઓરડાની ગરમી જેટલી હોય તો બસ છે.

નાનાં છોકરાંને કપડાં તથા પાટાથી બાંધી લેવામાં આવે છે તે પણ બરાબર નથી. હવા અજવાળાંને નાનાં છોકરાંનાં શરીરમાં પૂર્ણ રીતે આવ જાવ કરવા દેવાં જોઇએ. એટલે કે નાનાં છોકરાંને ઘણો વખત નગ્ન રહેવા દેવાં જોઇએ જેથી તેની જીવનશક્તિ વધારે મજબૂત થશે.

હાલમાં છોકરૂં જન્મે છે કે તેનાં સગાં હાથમાં ચાનાં વાસણો અને એવી ચીજો લઇને આ દુનીયામાં આવેલા નવા જીવની સારવાર કરવા હાજર થાય છે. આવી સ્થિતિ મોટા થઈ મરવા વખત સુધી ચાલુ રહે છે. પણ હવે તો આપણે આવાં સગાં સ્નેહીઓને આપણે દરવાજો (બહાર જવા) બતાવી દેવો જોઇએ. એટલે શરૂઆતથીજ જે વગર

સમજે સારવાર થાય છે તે બંધ પડે જેથી આ નવા મુસાફરનો દુનિયાનો રસ્તો સરળ થાય. આવું કરવાથી નાનાં છોકરાંની સૌથી સારામાં સારી સેવા આપણે બજાવી ગણાશે.

નાનો જીવ જ્યારે પોતાની દુનિયાની મુસાફરી શરૂ કરે છે ત્યારે તેની વૃત્તિ પ્રથમ તો સ્વતંત્રતા, હવા અને અજવાળાં તરફ વળે છે. પણ તેને બદલે તેને એક અંધારો ઓરડો, જેની હવા ખરેખર બગડેલી હોય છે તે મળે છે અને લુગડાંથી તેને વિંટાળી લેવામાં આવે છે અને પીંછાની જાડી પથારીમાં સુવાડવામાં આવે છે. કદાચ જો છોકરાંને ખુલ્લી હવામાં લઈ જવામાં આવે છે તો તેને પુષ્કળ કપડાંમાં વીંટાળવામાં આવે છે. વળી નાની ગાડીને પણ એવી તો બંધ કરવામાં આવે છે કે હવા કે સૂર્ય તો જરા પણ અંદર દાખલ થઈ શકેજ નહિ. ખરેખર માણસોનાં મરઘાં બતકાંને જ્યારે બચ્ચાં અવતરે છે ત્યારે તેમને લઇને ખુલ્લી હવામાં સૂર્યના તડકામાં જાય છે અને તેઓ કેવાં આનંદી છે તથા મોટાં થાય છે તે જોઈ રાજી થાય છે; પરંતુ નાના છોકરાંને તો મજબુતી આપનારી હવા અને શક્તિ આપનાર સૂર્યથી દૂર રાખવામાં આવે છે. તેથી છોકરાંઓ બીમાર અને નબળાં થાય તો તેથી આપણે અજાયબ થવાનું નથી. છોકરાંઓનું નિરંતર રડયા કરવું કે જેથી છોકરૂં ઘણી વખત બીલકુલ થાકી જાય છે અને જેથી માબાપને પણ બહુ ત્રાસ થાય છે તે પણ ઘણી વખત તો માબાપની બેદરકારીનુંજ પરિણામ હોય છે. નાનાં બચ્ચાંને છુટાં રહેવા દો, બાળોતીયાં અને બીજાં વીંટાળવાનાં કપડાં કાઢી નાંખો, હવા અજવાળામાં રહેવા દો. પછી જુઓ કે તે કેવાં શાંત અને આનંદમાં રહે છે અને વૃદ્ધિ પામે છે. કદાચ માબાપોની બેદરકારીથી છોકરાંની પાચનશક્તિમાં ગેરવ્યવસ્થા થાય તો હોજરી ઉપર પાટા મેલવાથી અને તેમાં પણ માટી બાંધવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

છોકરાંઓની સંભાળ લેવાની બાબતમાં માબાપોની આટલી બધી ગેરવર્તણુક છતાં, ઘણાં છોકરાંઓ મોટાં થવા પામે છે એ ખરેખર અજાયબ જેવી બીના છે. આ ઉપરથી ચોક્કસ થાય છે કે માણસ જાતમાં બીજાં પ્રાણી કરતાં વધારે જીવનબળ છે; કારણ આટલી બધી કુદરત વિરૂદ્ધની તકલીફો જો બીજાં પ્રાણીનાં નાનાં બચ્ચાંને પડે તો તેઓ ખચિત મરી ગયા વગર રહેજ નહિ. જો કે આ બધી ગેરવર્તણુકથી બચ્ચાંઓને જીંદગી સુધી થોડું ઘણું પણ ભોગવવું તો પડેજ છે, અને તેટલા માટે જો કુદરત ઉપર વધારે આધાર રાખવામાં આવતો હોય તો ઘણું સારૂં.

શરૂઆતમાં નાનાં બચ્ચાં માટે તેમની માતાનું દૂધ એ સૌથી સારો ખોરાક છે. સગર્ભાવસ્થામાં અને પ્રસૂતિ પછી છોકરાંને ઉછેરતી વખતે તેની માએ ઉપર બતાવેલી કુદરતી રીતે જીંદગી ગાળવી જોઇએ, અને તેમ કરવાથી તેનાં છોકરાંને જોઇતું પોષણ પુરી રીતે મળી શકશે. છોકરાંને માટે જોઇતુ પોષણ આપવા સારૂં તેની માએ સગર્ભાવસ્થામાં કે પછી માંસ, દારૂ વગેરે વાપરવાથી તેનામાં કૌવત આવશે એમ ધારવું એ બિલકુલ ભૂલભરેલું છે. ઉલટું તેવી ચીજો વાપરવાથી તેનામાં ઉત્પન્ન થતું દૂધ ઘટી જશે અને ખરાબ થઈ જશે.

જો કુદરતવિરૂદ્ધ જીવન મા ગાળતી હોય અને તેને લીધે છોકરાનાં પોષણ જેટલું દૂધ પેદા થતું નહોય તો સૌથી સારો ઉપાય–ધાવણવાળી ધાવ રાખવાનો છે; તેમ ન બની શકે તો **ગરમ કર્યા વગરનું** ગાયનું દૂધ આપવું. આ દૂધ સારી અને તંદુરસ્ત ગાય જે જંગલમાં ચરવા જતી હોય તેવી ગાયનું હોવું જોઇએ.

આપણે એમ ભૂલથી માનીએ છીએ કે ગરમ કર્યા વગરનું દુધ ખાવું નુકસાનકર્તા છે. તેમાં Bacilli રોગના જંતુ હોય છે અને ગરમ કરવાથી તે જીવ મરી જાય છે.

"એસીલી" પણ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોઈ શકાય તેવાં જંતુ છે અને તે (ફરમેન્ટેશન) કોહાણમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય કોહે છે ત્યારે એસીલી પેદા થાય છે, અને જો માણસો તે વખતે પોતાના શરીરની સંભાળ લેતા નથી તો તેમની ચામડીમાં પણ જંતુ પડે છે.

જ્યારે રોગના જંતુઓ બહારથી શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે જો તેમને માફક જગા "વિજાતીય દ્રવ્ય" મળે છે તોજ તેઓ ત્યાં વધે છે. એટલે જો આપણે કુદરતી જીવન ગાળીને વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાં પેદાજ ન થવા દઈએ તો જંતુઓની ધાસ્તી રાખવાની જરૂર પડતી નથી. વપરાશની ચીજો ઉકાળવાથી કે ડીસઈન્ફેક્ટ કરવાથી એસીલી જતાં નથી. જ્યારે દુધ કે શરીરમાં બગડેલો પદાર્થ હોય છે ત્યારે "એસીલી"ની જરૂર પડે છે, અને તેઓ ઉપયોગી કામ બજાવે છે. જ્યારે બીમાર ગાયનું દુધ ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે જોકે "એસીલી" મરી જાય છે છતાં દુધમાંનો બગડેલો પદાર્થ જેમાંથી રોગના જંતુ પેદા થાય છે તે તો દુધમાં કાયમ રહે છે.

જો બચ્ચાંના શરીરમાં "વિજાતીય દ્રવ્ય" વધારે થાય છે તો રોગના જંતુઓથી તેનો બચાવ થઈ શકતો નથી. પણ જો વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં કમતી હોય છે તો જંતુ કોઈ રીતે નુકસાનકારક નથી. ગરમ કર્યા વગરનું "એસીલી" વાળું દુધ જલદીથી "ફરમેન્ટ" થઈ જાય છે, અને તેથી હોજરીમાં તે ઉકાળેલા દુધ કરતાં જલદીથી પચી જાય છે. વળી "એસીલી" પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે. દુધને ઉકાળવાથી તેને આપણે જલદીથી ન પચે તેવું નુકસાન કરતા કરીએ છીએ, અને એવા દુધથી બચ્ચાંનાં શરીર બરાબર ખીલતાં વધતાં નથી. વળી રોગ પેદા કરનારી વસ્તુઓ હોજરીમાંથી જલદી કાઢી નાંખી શકાય છે પણ ઉકાળેલા દુધમાંથી કાઢી નાંખવી મુસ્કેલ પડે છે. દુધને ઉકાળવાથી કે ખોરાકને રાંધવાથી તેમાંનું જીવન જતુ રહે છે અને એટલાજ કારણસર શરીરને તે "જીવન" કે શક્તિ આપવા માટે નકામું નીવડે છે.

ઉકાળેલાં અને એવાં બીજાં "સ્ટેરીલાઈઝડ" દુધો ઉપર બતાવ્યા મુજબ નકામાં છે. નાનાં બચ્ચાંને ઉપર કહ્યા મુજબ માતાનું દુધ અને વધારે જરૂર હોય તો ગરમ કર્યા વગરનું નિર્મળ દુધ આપવું જોઈએ, અને પછી ફળો અને "નટ્સ" સુકો મેવો આપવો જોઈએ. બજારમાં નાનાં બચ્ચાં માટે જુદી જુદી જાતના ખોરાકો જવ ઓટ વગેરેના આટામાંથી બનાવેલા મળે છે, તે બીલકુલ વાપરવા જોઈએ નહિ. આવા ખોરાક કરતાં તો રાંધેલાં શાક ભાજી અને ભાખરી બચ્ચાંને આપવાં વધારે સારાં છે. વળી ફળફુલ મેવા તો છોકરાંઓને નાની ઉમરમાં પણ સારાં લાગે છે, અને તેથી તેમનાં શરીર તથા મનની સારી વૃદ્ધિ થાય છે.

હાલની આપણી કૃત્રિમ જીંદગીમાં અને દરેક પીડાની વચ્ચમાં ફક્ત એક જાતનું સ્વર્ગીય સુખ રહેલું છે અને તે છોકરાંનું સુખ છે. પરંતુ છોકરાંઓને ફળાહાર કરવા દેવો જોઈએ તો તે વધારે આનંદી રહેશે. અને તે ફળો અર્ધં પાકેલાં અને કાચાં હોય તો પણ વાંધો નથી કારણ તેવાં ફળ પણ તેમને માટે ગુણકારી છે.

જે લોકોમાં જીસસનો જન્મ થયેલો તે લોકો ખેડુત અને મજુરીનો ધંધો કરનારા હતા. તેમાંના કેટલાક તો જંગલમાંજ રહેતા અને પૃથ્વીમાંથી આપોઆપ પેદા થનારા ખોરાક ઉપર ગુજરાન ચલાવતા. ઘણા લોકો પોતાનાં છોકરાંને આવી ખરી કુદરતી જીંદગી

ગાળનારાને શિક્ષણ માટે સોંપતા હતા, અને જંગલમાં તે છોકરાંને કેળવણી મળતી હતી. આ પ્રમાણે જૉન જ્યારે કેવળ નાનો હતો ત્યારે જંગલમાં તેના માબાપે મોકલ્યો હતો. જૉન ઇસરાયલને મળ્યો ત્યાં સુધી જંગલમાંજ મોટો થયો હતો.

મહાન ઇશુખ્રીસ્ત ઇચ્છતો કે છોકરાંઓ પણ કુદરતી જીવન ગાળે તો સારૂં. કારણ છોકરાં કુદરતી જીવન ગાળવાનું શરૂ કરે તો તેઓ જેવાં શક્તિ અને સુખ મેળવે, તેવાં શક્તિ અને સુખ મોટી ઉંમરમાં મળવાં મુશ્કેલ છે. તે કહેતા કે માબાપે છોકરાને કુદરતી જીવન ગાળવા માટે ઉપદેશ કરવો. તેમ કરવાથી તેઓને અપૂર્વ સુખ આ દુનીયામાં મળશે, અને પરમેશ્વર પણ તેમના ઉપર ખુશી થશે.

વળી એ પણ જાણીતી વાત છે કે છોકરાંઓમાં પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે હોય છે અને કુદરતી રીતેજ છોકરાં ફળ ખાવા તરફ દોરાય છે. પરંતુ માબાપો રાંધેલો ખોરાક તેમની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ આપે છે અને ન ખાય તો સખ્તાઈ વાપરે છે. જેથી છોકરાં બીમાર પડે છે. એટલે દવા શરૂ કરે છે. કુદરતી રીતે છોકરાં દવા વિરૂદ્ધ હોય છે એટલે પાછી છોકરાં ઉપર સખ્તાઇ વપરાય છે. પરિણામે ઘણી વખત છોકરાં મરણ પામે છે ત્યારે માબાપ બહુજ દુઃખી થાય છે.

હાલના જમાનામાં માબાપોની ઇચ્છા પોતાનાં છોકરાં 'જાડાં' થયેલાં જોવાની હોય છે. જ્યાં સુધી પોતાનાં છોકરાં "માતેલા ડુકર" જેવાં દેખાય નહિ ત્યાં સુધી તેમને સંતોષ થતો નથી.

મોટી ઉંમરના માણસો પણ ઘણી વાર પોતે જાડા અને શરીરે માતેલા થવા તથા શરીરનું વજન વધારવા ઇચ્છે છે, અને પોતાનું પેટ ઘડા જેવું થાય તો ઠીક એમ સમજે છે. આ પ્રમાણે ઇચ્છા કરવી એ કુદરતથી તદન વિરૂદ્ધ છે. કુદરતમાં પ્રાણીઓનાં શરીર હમેશાં સરખા માપસરજ બંધાયલાં હોય છે, અને જાડાં તથા માતેલાં હોતાં નથી.

માણસ પણ જો શરીરે સરખો માપસર હોય અને બહુ જાડો ન હોય તોજ તે યોગ્ય ગણાય છે. ખરેખરૂં સારૂં શરીર તો ફળાહાર લેનાર માણસનુંજ હોઇ શકે છે, કારણ તેવાજ ખોરાકથી માફકસર તંદુરસ્તી પેદા થાય છે. છોકરાંઓને તેટલા માટે યોગ્ય રીતે ઉછેરવાં જોઇએ અને તેઓ જાડાં તથા જોવાથીજ ખરાબ લાગે તેવાં ન થવા દેવાં જોઇએ. માણસનું શરીર કેવું દેખાવું જોઇએ અને ખરેખર સારૂં શરીર કયું કહેવાય તે બાબતમાં ઍપોલો બેલ્વેડેરનું ગ્રીક લોકોએ બનાવેલું પુતળું એક ઉત્તમ નમુનો પુરો પાડે છે.

માણસ જાતે કુદરતના એક મહાન નિયમના અજ્ઞાનને લીધે જે મોટામાં મોટી ભૂલ કરી છે તે "વેકસીનેશન——શીતળાની રસી" બાબત છે. જો કે એવું કોઠાવાર સાબેત કરવામાં આવે છે કે જ્યારથી શીતળાની રસી મુકવાનું ફરજીયાત થયું છે ત્યારથી શીતળાના કેસો ઘણા ઓછા થયા છે. પણ જે કુદરતના નિયમો જાણે છે તેને તો આ વાત બરાબર નથી એમ સહેજ જણાય છે. કારણકે શહેર સુધરાઈ ખાતાંઓથી અને લોકોમાં સ્વચ્છતા વધવાથી આરોગ્યમાં જે લાભ થયો છે, તેનું માન ખોટી રીતે શિતળા વગેરેની રસીઓને અપાવવાનો ડૉક્ટરો પ્રયત્ન કરે છે. નાનાં છોકરાંના શરીરમાં તેમાં રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્યો દુર કરવાની જીવનશક્તિ હોય છે જ, પરંતુ રસીના ઝેરથી તે જીવનશક્તિ ઘટી જાય છે. જે છોકરાંનાં દર્દો કહેવાય છે તેજ દરદો રસ્તે શરીરમાંનું વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર જાય છે. આવી

રીતે બહાર જતું દર્દ રસીથી અટકી અને સહેજ થોડા દેખાવમાં બહાર નીકળી જાય છે, અને જો બારમે વર્ષે ફરીથી રસી મુકવામાં આવે છે તો ઘણી વાર ચોકખું જણાય છે કે કોઇ પણ જાતનું નવું દર્દ કામ કરવું શરૂ કરે છે.

આ ગંભીર ભૂલમાંથી કોણ જાણે ક્યારે માણસજાત દુર થશે? જો કે આ ભૂલથી કાયદેસર માણસ જાત પોતાનાં છોકરાંને દુઃખ અને દર્દનાં ભોગ કરે છે.

કંઠમાળ (Scrofula), પક્ષાઘાત (Paralysis), વઇ (Epilepsy) અને બીજાં જ્ઞાનતંતુનાં દર્દો અને તેવાં બીજાં જીર્ણ દરદો હાલમાં બહુ જોવામાં આવે છે, તે ઘણેભાગે શીતળાની રસી મુકવા (Vaccination) થીજ થયેલાં હોય છે એમ મારે ભાર દઇ કહેવાની જરૂર છે. રસીથી થતું નુકશાન ઓછું કરવા માટે રસી જ્યાં મુકવામાં આવે તે ભાગ ઉપર માટી બાંધવી જોઇએ અને તે વારંવાર માટીની પોટીસ બદલવી જોઇએ. તથા જે ભાગમાં રસી મેલી હોય તે ભાગની આજુબાજુ પણ માટી તળે આવી જવી જોઇએ.

વળી છોકરાંએ કુદરતી જીવન તે વખત ગાળવું જોઇએ તો વેકસીનેશનથી પણ કોઈ જાતની હરકત આવવા સંભવ નથી. જો શીતળા મુકવા છતાં ફોલ્લો ઉઠતો નથી તો કાયદા પ્રમાણે છોકરાંને ફરીથી રસી મુકાવવી પડે છે. પણ ત્રણ વખતથી વધારે વાર રસી મુકાવવાની કાયદાએ ફરજ રાખી નથી.

બીજાં દરદોની માફક Diphtheria કંઠરોહિણીનું દરદ પણ કુદરતી ઉપચારોથી મટી શકે છે અને માબાપોએ આ દરદથી ડરી બીજી પીડા—એન્ટી ટોક્સીન નામની રસીના ઝેરની વહોરવાની કશી જરૂર નથી.

બચ્ચાંનાં બધાં દરદો આરામ લાવવાનો અણીનો વખત (Curative crisis) બતાવે છે અને તેમને માટે બીલકુલ કાળજી કે ચિંતા કરવાની નથી.

દરેક દરદ (Diphtheria) કંઠરોહિણી, Measles (ઓરી, અછબડા) Scarlet fever (રાતડીઓ તાવ), typhoid fever કાળજ્વર વગેરેમાં બચ્ચાંને નગ્ન કરી બારી બારણાં હોય તેવા ઓરડામાં સુવારવું અથવા હરફર કરવા દેવી. આમ જેમ બને તેમ વધારે વખત કરવા દેવું જોઇએ. વધારે ઉત્તમ તો જો છોકરૂં નાગું ખુલી હવામાં ફરે તો વધારે સારૂં. પાણીથી સ્નાન પણ કરાવવું તથા હોજરી ઉપર માટી બાંધવી જોઇએ. ડીફ્થેરીયા—કંઠરોહિણીના દર્દમાં માટી ગળાની આજુબાજુ બાંધવી જોઇએ. તેમજ છોકરાંને કંઈ ખાવા આપવું નહિ. જો આપવું તો ઘણું થોડું અને તે પણ ફળ કે સુકો મેવો. બને તો છોકરાંને ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડે પગે જવા દેવાં જોઇએ. આવી રીતે કરવાથી તમને જણાશે કે છોકરૂં કેટલું બધું જલદીથી સારૂં થાય છે અને પાછળથી તે કેટલું બધું આનંદી જણાય છે. સખ્ત તીવ્ર દરદ થવાથી શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય અને કચરો ઘણો નાશ પામે છે.

કુદરત વિરૂદ્ધના ઘણા રિવાજો——ખોરાકીની અયોગ્ય ચીજો, ખરાબ અને બંધ હવા હોય તેવાં ઘરોમાં રહેવું, અયોગ્ય રીતે કપડાં પહેરવાં વગેરે નુકસાન કરતા રિવાજોથી છોકરાંઓ પ્રથમથીજ ઘણાં નબળાં થાય છે. ઘણી વખત તો "દારૂનું ભૂત" પણ તેમને પ્રથમથીજ લાગેલું હોય છે. નિશાળોમાંજ છોકરાં મોટા લોકોનું અનુકરણ કરતાં શીખે છે. બીડી પીવા માટે કે દારૂ પીવા માટે શેખી કરતાં શીખે છે. જો માસ્તરો તરફથી તેમને સારો ધડો મળતો હોય તો ઘણોજ ફાયદો થવા સંભવ છે.

ઉપર બતાવેલી ખરાબ ટેવોથી અને હાલમાં અપાતા શિક્ષણના બોજાથી–છોકરાંઓના જ્ઞાનતંતુ ઉપર બહુ દબાણ થવાથી તે નબળા પડી જાય છે, અને કામવાસનાઓની લાગણી જલદીથી પ્રદીપ્ત થાય છે, કે જેને અટકાવવાની તેમનામાં શક્તિ નથી હોતી. અને તેથી નાની વયનો ખરો મોટો શત્રુ–હસ્તદોષની કુટેવ–પેદા થાય છે. ખબરદાર માબાપો તરત આ હકીકત જાણી જાય છે કારણ કે છોકરાંઓ આ દોષની સામે પોતે શરમથી અને ગમગીનીથી લડત ચુપકીથી ચલાવે છે. તે વાત તેમનો શરમાળ ચહેરો જાહેર કર્યા વગર રહેતો નથી. આવા પ્રસંગે સજા કરવાથી કે વખાણ કરવાથી કશો ફાયદો નથી. પરંતુ શારીરિક અને માનસિક સુધારો કરવાની કોશિષ કરવી જોઇએ. શારીરિક સજા કરવાથી કશો ફાયદો થવાનો નથી. આ વખતે તો ખરો ઉપચાર પ્રેમ–હેત છે. માબાપે શાંતિથી તથા મમતાથી સારવાર કરવી જોઇએ, અને કુદરત, હવા, પાણી, અજવાળુ, ખોરાક અને કસરતના યોગ્ય ઉપચારોથી દરદીને આ ગંભીર દરદના સપાટામાંથી બચાવી લેવો જોઇએ અને પરિણામે દરદી પાછો આનંદી અને સુખી થશે.

આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો છોકરાંઓ યુવાવસ્થાની ખૂબી અને આનંદ રહીત મોટાં થશે. જીંદગી એક બોજારૂપ થશે અને છોકરા તથા છોકરીઓમાં જે આનંદ અને ખુશાલી હોવાં જોઇએ તેને બદલે નબળાઈ, દીલગીરી અને જીવ વગરનાં સ્ત્રી પુરૂષો આપણી નજરે પડે છે. છોકરાંઓ નાનપણમાં બિછાનું ભીનું કરે છે (પેસાબથી) એ ટેવ પણ કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે કંઈ પણ મારઝુડ કર્યા વગર દુર કરી શકાય છે.

ફરી એક વખત ખુલ્લા પગે ફરવાની ટેવ વિષે હું કહું છું. આ ટેવ મોટા તેમ નાના બધા લોકોને માટે ઘણીજ સારી છે. અને નાનાં છોકરાંનો પોશાક પણ જેમ બને તેમ સાદો અને કુદરતી જોઇએ. 'વેસ્ટ' ખાસ કરીને છાતીને વધારે ગરમી માટે વાપરવામાં આવે છે તે બીલકુલ સારૂ નથી. છાતી પણ બીજા શરીરના ભાગો મુજબ હવાને લઈ શકે તેવો સાદો પોશાક છોકરાં માટે પણ રાખવો જોઇએ.

અવલોકનથી મારી ખાત્રી થઇ છે કે જે છોકરાંઓ ચાલુ રીતે કુદરતી જીવન ગાળે છે તેઓ માનસિક શક્તિમાં પણ ઘણાં આગળ વધે છે, અને જે છોકરાં માનસિક શક્તિમાં નબળાં શરૂઆતમાં હતાં તેઓ પણ પાછળથી સશક્ત જણાયાં હતાં. વળી શારીરિક તકલીફ અને મહેનત–જે કે આપણી લશ્કરી તાલીમમાં અગત્યની બાબત છે તે પણ આવી જીંદગી ગાળનારાં છોકરાં મોટપણે ઘણી સહેલાઇથી કરી શકે છે અને લશ્કરી જીંદગીમાં પણ ઘણી નામના મેળવે છે. કુદરતી જીવનની આત્મા ઉપર પણ ઘણી સારી અસર થાય છે. આ વાત છોકરાંઓના જીવનમાં વધારે સાફ રીતે દેખાઇ આવે છે. કુદરતી જીવન એ નીતિ અને આત્માની ઉચ્ચતાનો પાયો છે તેથી આપણે છોકરાંની કેળવણીમાં આત્માની ઉચ્ચતા તરફ પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

છોકરાંની કુદરતી કેળવણી કેવી હોવી જોઇએ એ અગત્યનો પ્રશ્ન છે.

માણસ જાત પ્રથમ તો પરમેશ્વરની મૂર્તિ સમાન છે તો તેની કેળવણી પણ એવી જોઇએ કે માણસ જાત જેમ બને તેમ પરમેશ્વરને મળતો વધારે થાય.

મહાપુરૂષ જીસસે કહ્યું છેઃ "તારે પરમેશ્વરને પૂર્ણ રીતે ખરા દીલથી, તારા આત્માથી અને તારા મનથી ચહાવો જોઇએ." વળી તેણે કહ્યું છે કે "તારા પડોશીને પણ તારા પોતાની

માફક ચહા." માથ્યુ ૨૨: ૩૭, ૩૯. ઉપલા શબ્દોમાં બધું સત્વ આવી જાય છે. હાલ તો વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની મદદ વડે કેળવણી આપવામાં આવે છે અને પરિણામે મગરૂરી અને અજ્ઞાનતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. હાલ તો આપણા અભ્યાસમાં આપણાથી હલકો જેનો અભ્યાસ હોય છે તેના તરફ આપણે હલકી નજરથી જોઇએ છીએ. હાલની કેળવણીથી બહારના દેખાવનું માત્ર જ્ઞાન વધે છે પણ અંતઃકરણ અને સ્વભાવ ઉપર કંઈ અસર થતી નથી. આત્મા ઉચ્ચતર થવાને બદલ પછાત પડતો જાય છે, અને જે લોકોને કુદરતી જીવનનું જ્ઞાન ન હોય તેની બીલકુલ સુધરેલી વર્તણુક ન હોય તોપણ તેઓની વર્તણુક સાફ તથા ખરા દિલની હોય છે. જ્યારે હાલના જમાનામાં ભણેલાની વર્તણુક ખરા દિલની નથી. છોકરાંઓને કુદરતી જીવન ગાળતાં શીખવવું જોઇએ. પરમેશ્વર અને માણસો તરફ પ્રેમ રાખવો જોઇએ, અને પ્રેમથીજ આપણામાં સારા ગુણો પેદા થાય છે. આપણા ભાઇઓ ગમે તેવી સ્થિતિમાં હોય તોપણ તેમના તરફ એક સરખો પ્રેમ રાખવો જોઇએ. કારણ આપણે માણસ જાત તરફ પ્રેમ રાખીશું તો આપોઆપ પરમેશ્વર તરફ પણ આપણો પ્રેમ થશેજ. જે માબાપોમાં આવો સર્વ તરફ પ્રેમ હશે તેઓ પોતાનાં છોકરાંઓમાં તેવો સમભાવ પેદા કરી શકશે. આ પ્રમાણેજ ખરી કેળવણી અને સદ્‌ગુણની વૃદ્ધિ થઈ શકશે. અને છોકરાંઓને ઘણોજ ફાયદો થશે તેમજ જીંદગી સાર્થક ગણાશે.

કુદરતી જીવન અને સર્વ તરફ સમભાવ રાખવાથીજ છોકરાંની જીંદગી આનંદમય થશે અને તે કાયમનું સુખ પેદા કરશે, આવાં છોકરાં ઉપર દુઃખ કે દિલગીરી કદાપિ આવશેજ નહિ.

ઘણાં માબાપો હાલમાં ધારે છે કે નિશાળોમાં ઉંચી કેળવણી આપવાથીજ તેમનાં છોકરાં સુખી થશે. આ બાબતને માટે તેઓ બહુ વિચાર કરે છે અને અભ્યાસના વિચારમાં તંદુરસ્તીનો ભોગ આપવામાં આવે છે. ટુંકામાં છોકરાં દુઃખી થાય છે, પણ પોતાનાં છોકરાંઓને મોટી મોટી જગાઓ અને માન મરતબો મળે તે જોવાને માબાપો ઘણાં ઉત્સુક હોય છે. બહારના ડોળ અને ભભકાથી તમે ભુલાવા ખાશો નહિ. કારણ અંદરખાનેથી અસંતોષ માલમ પડે છે. ખરેખર તો જે માણસ તંદુરસ્ત છે ને સાદાઇમાં રહે છે, જેની હાજતો—જરૂરીઆતો બહુ ઓછી છે તથા પરમેશ્વરમાં ભરોંસો રાખે છે અને માણસ જાત તરફ પ્રેમ છે, તેવો માણસ ખરેખર રીતે સુખી હોય છે.

આવી રીતે જે છોકરાંઓઉપર માનસિક બોજો પડે છે, તેઓ નબળાં થઈ જાય છે અને તેમના જ્ઞાનતંતુ પણ નબળાજ રહે છે. પરિણામે સારી આબરૂવાળી જગા તથા માન મરતબો મળે તોપણ દરદો અને નાઉમેદીના તેઓ ચાલુ ભોગ થઈ પડે છે. હાલમાં કેળવણીનો છોકરીઓ ઉપર પડતો બોજો વળી વધારે નકામો છે. છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને કુદરતે આટલી બધી માનસિક મહેનત માટે બનાવેલીજ નથી.

માબાપોએ સમજવું જોઇએ કે લોકોમાં ઉંચી પાયરીએ રહેવું તેમાંજ સુખ રહેલું નથી, પણ દરેક જણના અંતર આત્મામાંજ સુખ રહેલું છે. અને તેથી છોકરાંઓને જે ધંધામાં નાંખવાનાં હોય તે વિષે વિચાર કરીને વર્તન કરવું જોઇએ.

હાલના જમાનામાં સુધારાની ઝળક તથા ભપકા અને શોધખોળના નવીન આનંદો તથા ભુલાવામાં નાંખે તેવી મોજમજાના સંજોગો ઘણા હોવાથી ખરી શાંતિ અને ખરાં સુખની શોધ બહુ મુશ્કેલ થઈ પડી છે. જે માબાપો સારાસારનો વિચાર કરી શકે છે અને

જેઓ ભૂલ ભરેલા વિચારોથી દુર રહે છે તેઓ તો હાલના સંજોગોમાં જેટલી જરૂરની હોય તેટલીજ કેળવણી પોતાનાં છોકરાંઓને આપે છે, અને તેમ કરવાથી આપોઆપ તેઓ માટે યોગ્ય ધંધો મળી આવે છે.

ફળફુલ પેદા કરવાનો અને તવાજ બીજા નાના પરચુરણ ધંધા ભવિષ્યમાં ઘણીજ સ્વતંત્ર, સુંદર અને તંદુરસ્ત જીંદગી ગાળવાની તક આપે છે. ઉપર પ્રમાણે શાસ્ત્રીય નિશાળની કેળવણીથીજ જીવનસાફલ્ય થાય એવી આશા રાખી શકાય નહિ, પણ પ્રભુ ઉપરની આસ્તા તથા આપણા બંધુ તરફ ભ્રાતૃભાવ અને કુદરતી જીવનથીજ શરીર અને આત્માની અબાધિત વૃદ્ધિ થાય છે.

આ પ્રમાણે જીંદગીનું રહસ્ય છે. આ પ્રમાણે આપણે વર્તન કરવાનું શરૂ કરો. પ્રથમ આપણાં છોકરાંઓથીજ શરૂ કરો, તો હાલની સદીનું મોટું દર્દ-જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ-જતું રહેશે અને માણસ જાતને માટે એક નવુંજ ઇશ્વિરી સુખ પેદા થશે.

છોકરાંઓમાં વંશમાંથીજ ઉતરતી જુદી જુદી નબળાઈને લીધે, મન, શરીર અને આત્મા સંબંધે તફાવત માલમ પડે છે. અને માબાપો જો જોરજુલમથી આવા તફાવત દુર કરવાની કોશિષ કરે તો પરિણામ ભયંકર આવવા સંભવ છે.

માબાપોએ કુદરત તેમને છોકરાંઓ જેવી સ્થિતિમાં આપે તેવાં સ્વીકારી ઉપર બતાવ્યા મુજબ કુદરતી રીતે ઉછેરે અને પરમેશ્વરના ઉપકારસહ પરિણામ જે આવે તેનાથી સંતોષ માને તેમાંજ સુખ રહેલું છે. કેળવણીની બાબતમાં પણ કુદરતને પૂર્ણ રીતે પોતાની ક્રિયા કરવા દેવી એજ વધારે ઉત્તમ છે.

કુદરતી ઉપચારથી સાજા થયેલ દરદીનાં ખરાં દૃષ્ટાંતો.

દરદીઓ સાજા થવાના રિપોર્ટો, આભાર દર્શાવનારા દરદીઓના પત્રો વગેરે હમેશાં બહુ વજનદાર હોતા નથી. કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે અકુદરતી એવી દવાઓ વગેરેના ઉપચારથી વ્યાધિ મટી ગયાનો આભાસ પેદા કરી દરદીને થોડા વખત સુધી છેતરી શકાય છે. આવી રીતે દવાઓનો ઉપયોગ કરી પ્રકટ દરદને શરીરમાં દબાવી દેઈ કોઈ બીજા વધારે ભયંકર દરદમાં તેનું રૂપાન્તર કરી શકાય છે. આવી રીતે સ્વરૂપ બદલીને દેખાઈ આવતું બીજું વધારે ગંભીર દરદ હમેશ તરતજ પ્રકટ થઇ આવે એવો કાંઇ નિયમ નથી, અને તેની ભયંકરતા વધારે છે એવું બધા દરદીઓ સમજી શકે એમ પણ બનતું નથી. છતાં દવાઓ વડે દબાવી દીધેલાં દરદો પાછળથી થોડા વધારે સમય પછી ઘણાજ વધારે ભયંકર સ્વરૂપમાં બહાર નિકળી આવે છે એ વાતમાં લેશ પણ શંકા નથી. ઘણા દરદીઓ, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇવાળા દરદીઓ, કેટલીક દવાઓના ઉપાયથી પોતાને સાજા થયેલા જુએ છે, અને તરત તે દવાનાં વખાણ કરનારા આભારપત્રો લખી નાંખે છે, પણ પાછળથી તેઓને પોતાની ભ્રાન્તિ અને ભૂલ જડી આવે છે, અને વધારે ગંભીર વ્યાધિના પંઝામાં સપડાઇ કડવો પશ્ચાત્તાપ વેઠવો પડે છે.

દેશી વિદેશી પેટંટ દવાઓવાળાઓ પૈસા કમાવા ખાતર ભોળા લોકોને છેતરવા માટે કેવી નીચ યુક્તિઓ વડે દરદીઓ પાસેથી ખોટાં અગર બેહદ અતિશયોક્તિવાળાં સર્ટિફિકેટો મેળવે છે, અને કેટલાકો તો તેવાં કેટલાંએ સર્ટિફિકેટો પોતાને હાથેજ લખી કહાડે છે, એ

વાતનો આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણી આંખો કાંઇક ઉઘડે છે, અને તેવા પ્રપંચી લોકોની જાળમાં ફસાતાં આપણે બચીએ છીએ.

એટલા માટે કયી ઉપચાર પદ્ધતિઓ કુદરતના કાયદા, હેતુ અને બંધારણને અનુસરતી છે તે બરાબર સમજી લેવાની દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. કારણ કે સર્વાંશે કુદરતના દૈવી નિયમોનેજ અનુસરી કામ લેનાર ઉપચારોની સહાયતાથી હમેશાં લાભજ થાય અને આરોગ્યની વૃદ્ધિ તથા વ્યાધિનો વિનાશ થાય. આવા નિયમ પર ઉપચાર ચાલતા હોય તે વખતે દરદીના શરીરમાં ગમે તેવાં વિચિત્ર, હેરાન કરનાર, તથા આ વિદ્યાના ઉંડા અભ્યાસ વગરનાં મનુષ્યોથી તેનો શુભ ઉદ્દેશ કદાચ મુદ્દલ ન સમજી શકાય તેવાં ચિન્હો કે લક્ષણો દેખાવા લાગે છતાં તેથી ગભરાવાનું નથી. કારણ કે બુદ્ધિપૂર્વક કુદરત માતાને અનુસરતાં અંતે લાભ અને આનંદજ થાય છે, એ વાત નક્કી છે.

આ પુસ્તકમાં વર્ણવવામાં આવેલ ઉપચારની પદ્ધતિ પર જનસમુદાયનો વિશ્વાસ બેસાડવાની ખાસ અગત્ય છે, કારણ કે આ ઉપાયો સંપૂર્ણ રીતે કુદરતના શુભ ઉદ્દેશોને અનુસરનારા અને સહાય કરનારા છે. આ સિવાય અન્ય કોઇ પણ સ્વાર્થી હેતુથી આ ઉપચારોની હિમાયત અમારા તરફથી કરવામાં આવી નથી. દરદીઓને પોતાના તરફ ખેંચવાનો અને તેમની પાસેથી પૈસા મેળવવાનો હેતુ આ પુસ્તક લખનારનો નહિ હોવાથી, પણ ઉલટું દરેક માણસ પોતાનોજ ઉપચારક કે વૈદ્ય બને તેવો આશય હોવાથી અત્રે ગ્રંથકર્તાને મળેલા આભાર દર્શાવનારા પત્રો, અને સાજા થનાર દરદીઓના વગર માગે લખાઈ આવેલા રિપોર્ટો (જે પત્રો અને રિપોર્ટોનો દરરોજનો પ્રવાહ હજુ ચાલુજ છે તે) છાપીને જગા રોકવામાં નહિ આવે. ફક્ત "**જંગબૉર્ન**" અથવા "**નવજીવનાલય**"માં આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરવાથી સાજા થયેલા દરદીઓનાં Typical દૃષ્ટાંતોજ ફક્ત વર્ણવવામાં આવશે કે જેથી પ્રતિપાદીત સિદ્ધાંતો વધારે સરળતાથી લક્ષમાં ઉતરે. વળી જ્યાં જરૂર જણાશે ત્યાં ટુંક ટીકાઓ કે સૂચનાઓ પણ અમે ઉમેરીશું.

સોજા સાથેનો સંધીવા.——**બ૦** ગામના એક **જ. ૨.** નામના માણસના સાંધાઓ સુજી જઈ વાથી અટકી ગયા હતા (Inflammatory Rheumatism). આ કેસ ઘણો ગંભીર હતો, કારણ કે આજ શખ્સને છ માસ ઉપર આજ દરદ થયેલું હતું, અને વળી તેનું શરીર તમાકુના ઝેર 'નિકોટાઇન'થી પરિપૂર્ણ બનેલું હતું. દદદીને અસહ્ય વેદના થતી હતી; તેનાં અંગો, અને ખાસ કરીને બન્ને હાથ, સુજીને વાથી અવળા ફરીને વળી ગયા હતા. ત્યાંના હુંશિયાર ગણાતા દાક્તરનો એવો અભિપ્રાય હતો કે દરદીને સાજા થતાં ઘણીજ લાંબી મુદત લાગશે તેથી તેને ઇસ્પીતાલમાં મોકલી દેવાની તજવીજ તે કરતા હતા, અને દરદીને જરા પણ પવન ન લાગવા દેવાની દાક્તરે ખાસ ચેતવણી આપી હતી. છતાં અમારી સૂચના પ્રમાણે ચોમેરથી હવા અને પ્રકાશ છુટથી આવ જા કરી શકે તેવા એક ઝુંપડા Light–and–air cottage માં દરદીને લેઈ જઇ રાખવામાં આવ્યો. તે વખતની ઋતુ સમશીતોષ્ણ હતી. એક વખત તો દરદીએ પહેરેલાં બધાં કપડાં કાઢી નાંખીને તે દરદીને તાજી સ્વચ્છ માટીવાળી જમીન પર કેટલોક વખત સુવારવામાં આવ્યો. આ રીતે તેને "વાયુ અને પ્રકાશનું સ્નાન" મળ્યું. તે ઉપરાંત ખુલ્લી હવામાં તેને "નેચરલ બાથ અથવા કુદરતી સ્નાન" (જે શી રીતે લેવું તે અગાઉ એક પ્રકરણમાં વર્ણવી ગયા છીએ તે) પણ લેવરાવવામાં આવતું. વાયુ–પ્રકાશ સ્નાન અને આતપસ્નાન એટલે "સનબાથ"

તેને દિવસમાં ઘણીક વાર લેવરાવવામાં આવતાં અને ખુલ્લી હવામાં પાણીનું સ્નાન એક વખત દરરોજ કરાવવામાં આવતું. આવાં દરેક સ્નાનના ઉપચાર પછી દરદીના શરીરમાં પુરતો ગરમાવો લાવવા માટે તેને ઉનની કામળીઓથી ખુબ ઢાંકી દેઈ પથારીમાં સુવારવામાં આવતો એટલે દરદીને ખૂબ પરસેવો વળતો. ખોરાકમાં દરદીને નટ્સ Nuts (બદામ—ચારોળી જેવી મીંજો), તાજાં ફળ, રસવાળાં ફળ, તાજું ઉકાળ્યા વિનાનું દુધ, માંખણ, અને કોઈ કોઈ વાર જરા રોટલો રોટલી આપવામાં આવતાં હતાં.

આવી સારવારથી પહેલેજ દિવસે દરદીની વેદના ઓછી થઇ, બીજે દિવસે તેનાં અંગો સીધાં થયાં, અને પાંચમે દિવસે તો દરદી ફરવા લાગ્યો, અને નવમે દિવસે તો તે પોતાને ધંધે રોજગારે વળગ્યો.

એક પખવાડીયા સુધી સાજા રહ્યા પછી આ દરદીએ પોતાની જુની અને નુકશાન-કારક કુટેવો પાછી શરૂ કરવાનું અવિચારી અને અક્ષમ્ય પગલું ભર્યું, અને માંસ ખાવું, દારૂ પીવો, અને તમાકુ ફુંકવાનું આરંભ્યું. છતાં તેનું દરદ એવી તો સારી રીતે મટી ગયું હતું કે તે દરદે ફરી ઉથલો ખાધો નહિ.

જ્ઞાનતંતુનાં ગંભીર દરદો.——બ૦ શહેરના રહેનાર **એ. એસ.** ને નવ વરસથી જ્ઞાનતંતુનાં દરદો Nervous disorders ઘણાંજ હેરાન કરી રહ્યાં હતાં. આ વખતે તે કામ કરવાને તદ્દન અશક્ત બની ગયો, અને તેને તાણ આવવા લાગી, અને જમીન પર પડી જઇ તે બેભાન થઈ જવા લાગ્યો. દરદી આથી નિરાશામાં ગરકાવ થઈ ગયો. કેટલાક ઘરગતુ અને દાકતરોના ઉપાયથી કંઇક લાભ થતો જણાયો પરંતુ દરદ જાથુને માટે મટયું જ નહિ. આવી સ્થિતિમાં અમારા ઉપચાર શરૂ કરતાં થોડાંજ અઠવાડીયાંમાં ચોકખો લાભ દેખાવા લાગ્યો. ઉપાયો:—વાયુ-પ્રકાશ સ્નાન લેવા માટે માત્ર લંગોટી મારી બાગ અને વાડીમાં ફરવું, ગરમ ઋતુ હોવાથી દરદી લગભગ આખો દિવસ આ પ્રમાણે ફરતો અને વિશ્રાન્તિ લેતો, તે ઉપરાંત "નેચરલ બાથ", અને માટીના ઉપચાર. ખોરાકઃ—બદામ જેવી મીંજો, તાજાં ફળ, રસવાળાં ફળ, તાજું ઉકાળ્યા વગરનું દુધ, માંખણ, અને જરા રોટલો રોટલી. બપોર થતાં સુધી તો આ દરદી કાંઇ ખોરાક લેતો નહિ. વગર પથારીએ તાજી માટીવાળી જમીન પર સુવાનું આ દરદીને બહુજ પસંદ પડી ગયું. આ રીતે અઢી મહિના ઉપચાર ચાલ્યા એટલામાં તો તે દરદીમાં આશ્ચર્યકારક તાજગી અને કામ કરવાનું જોર આવ્યાં. આ દરદીનું તો ખાસ માનવું એમજ હતું કે જ્ઞાનતંતુનું બળ Nerve-power મેળવવાનાં જાતજાતનાં ફોકટ ફાંફાં માર્યા પછી, જે કુદરતી ઉપચારો વડે પોતે ફરી તાજો, બળવાન અને ઉત્સાહી બન્યો તેમાં જમીન પર ઉંઘવાથી ખાસ વધારે લાભ થયો હતો. આ દરદી જણાવે છે કે આખી જીંદગીમાં પૂર્વે તેણે કદિ આટલું જોર અને સ્ફુર્તી અનુભવ્યાં નહોતાં. પોતાને ઘેર ગયા પછી પણ ઘણાજ ઉત્સાહથી આ દરદીએ બની શકે તેટલા પ્રમાણમાં કુદરતી ઉપચારો (જેવા કે સ્નાન, ફળાહાર, બપોર થતા સુધી કાંઇજ નહિ ખાવાનો નિયમ, બારીઓ ખુલ્લી રાખીનેજ સુવાનો નિયમ, પોતાના ઓરડામાં હવા-પ્રકાશના સ્નાનનો લાભ મળે તેમ ખુલ્લા દિલે ફરવું, ઇત્યાદિ) ચાલુ રાખ્યા. છતાં પણ અમારા આરોગ્યમંદિરના જેવી તાજી માટીવાળી જમીન પર સુવાની સવવડ પોતાને ઘેર ન મળવાથી તેને કેટલોક અસંતોષ રહેતો હતો.

માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો તથા બહેરાપણું.

મી. ડબલ્યુ **પી.** ઇમારત બાંધવા માટે તૈયાર કરેલા માંચડા ઉપરથી પડી ગયો હતો અને તેના માથામાં સખ્ત ઇજા થઇ હતી. તેના શરીરમાં જે વિજાતીય દ્રવ્યનો સંગ્રહ થયેલો તે સઘળા દ્રવ્યે તેના માથામાં ભરાવો કર્યો અને પરિણામે અસહ્ય પીડા થઇ. ડબલ્યુ **પી.** બીલકુલ કામ કરવાને અશક્ત થઇ પડયો. તે નાનપણથીજ એક કાને તો બહેરો હતો, તેની આંખને પણ ઇજા થઇ હતી કે જેથી જો કે સાધારણ બધું તે જોઇ શકતો પણ એક આંખથી કંઇ સ્પષ્ટ દેખાતું નહિ તેથી દરેક ચીજ સાફ ન દેખાતાં બેવડી દેખાતી હતી. તેની આસપાસના ડાકટરો આ શખસના દરદને અસાધ્ય હોવાનો અભિપ્રાય આપતા હતા. કુદરતી ઉપચાર કરનારા દવાખાનામાં આઠ અઠવાડીયાં સુધી તેણે સારવાર લીધી, પણ કંઈ પરિણામ આવ્યું નહિ. તે અમારી પાસે આવ્યો ને આઠ અઠવાડીયાં સુધી સારવારમાં રહ્યો. પંદર દિવસ પછી પોતાની સ્થિતિમાં ફરક થતો જોવામાં આવ્યો અને તેથી તે ઘણો ખુશી થયો હતો. તેને શરદી થવાની ઘણીજ ધાસ્તી પેસી ગઇ હતી તે પણ દૂર થવા પામી હતી. તેણે પોતાના માથાના દરદને મટવાની આશા રાખી હતી તેથી જ્યારે છેવટના અઠવાડીયામાં તેના બહેરા થયેલા કાનથી સંભળાવા માંડયું ત્યારે તે ઘણોજ ખુશી થઈ ગયો હતો. સાંભળવાની શક્તિ પાછી મેળવવાનો તેને ભરોસો હતો જ નહિ. તે તો અશક્ય હોવાનું સમજતો હતો.

આ સારવાર તેણે ઘેર પણ ચાલુ રાખી સ્નાન કરતો, ખોરાક પણ કહ્યા મુજબ ખાતો અને શહેર બહાર બગીચામાં ઉનાળા માટે બાંધેલા ઘરમાં સૂતો. તેણે મને લખ્યું હતું કે "છેલ્લા છ માસમાં મારી તબીયત કેટલી બધી સુધરી છે તે હું ભાગ્યેજ લખી શકું તેમ છે. આ નવી સારવારની રીતથી હું ખરેખર સુખી—વધારે સુખી થયો છું." પાછળથી મને ખબર મળી હતી કે તેની આંખોમાં પણ સુધારો થયો હતો.

પી. ની બાબતમાં પણ લગભગ બીજાઓના જેવીજ સારવાર કરેલી હતી. સ્નાન, ઉઘાડે પગે ફરવું અને હવા અને અજવાળાનું સ્નાન (ઘણે ભાગે આખો દિવસ સૂર્યના તાપમાં અને ગરમીમાં રહેવાનું) આપવામાં આવતું. દરદીને હવા અજવાળાનાં ઝુંપડાં બહાર ખુલ્લી હવામાં સુવામાં બહુ આનંદ પડતો.

ખોરાક તરીકે નટ્સ, ફ્રુટસ, ગરમ પ્રદેશનાં ફળો, દુધ, અને સહેજ ભાખરી તથા માખણ આપવામાં આવતું. **પી.** મારી પાસે આવ્યો તે પહેલાંજ લગભગ ૧ વર્ષથી શાક-ભાજી ખાનારો વેજીટેરીયન હતો. અને કઠોળ, બટાટા, દુધ તથા કાચાં ફળો ખાતો, પણ તેને ઘણીજ મુશ્કેલીથી આવા ખોરાક ઉપર તેના કુટુંબનાં માણસો રાખતાં હતાં.

પી. ને મેં બતાવેલ કુદરતી ખોરાક ઉપર રાખ્યા પછી તો તેને એટલી બધી મજાહ પડી કે તેના કુટુંબનાં માણસોને પણ તેણે પોતાના પક્ષમાં લીધાં. જે જે દરદીઓ ઉપર મેં પ્રયોગો કર્યા છે તેઓ બધા તો આ કુદરતી ખોરાકના એટલા બધા શોખીન થયા છે કે તેઓ ચાલુ એજ પદ્ધતિ પસંદ કરે છે. વળી તેમાં ખોરાક તૈયાર કરવાની કડાકુટ બહુજ ઓછી હોય છે. આ સારવારની શરૂઆતમાં તો **પી.** ની ક્ષુદ્ધા એટલી બધી ઉઘડેલી હતી કે તેને ખોરાકની તૃપ્તિ થતીજ નહતી. પરંતુ પાછળથી આ ક્ષુધા બંધ પડી ગઇ હતી.

પેટમાંનો દુખાવો અને કરોડ રજ્જુનો ક્ષય.

મી. **એસ.**—૪૨ વર્ષની ઉમરનો હતો. તેને બહુજ પેટમાં દુખાવો થતો અને વાંસાની કરોડનો ક્ષય હતો. ઘણા મોટા દાક્તરોએ તેને પેટમાં ગુમડું હોવાનું કહ્યું હતું. જો કે તેની હાલવા ચાલવાની રીત ઉપરથી કરોડનો ક્ષય હોવાનું ચોખ્ખી રીતે જણાતું હતું. જ્યારે તે અમારે ત્યાં આવ્યો ત્યારે તેને ખાવાની બીલકુલ શક્તિ નહતી. તેને એક રાત્રિમાં ૪૦ વખત તો ઉલટી થઇ હતી. તેને હવા અજવાળાના ઝુંપડામાં રાખવામાં આવતો હતો. આંતરડાં abdomen ઉપર ભીની માટીના પાટા બાંધવામાં આવતા હતા અને તેથી ઉલટી થવી એકદમ બંધ થઇ ગઇ હતી. પાટા ઉપાડી લેવાથી પાછી ઉલટી શરૂ થઇ હતી. તેથી માટીની અસર ચોખ્ખી રીતે શું થઈ હતી તે માલમ પડયું. કોઇ કોઈ વખત દરદીને કુદરતી સ્નાન કરાવવામાં આવતું અને તેની શક્તિ પ્રમાણે હવા અજવાળાનું પણ સ્નાન કરાવવામાં આવતું. આ રીતે ૧૦ દિવસ રહ્યા પછી માટી કાઢી લેવામાં આવી છતાં ઉલટી બંધ થઇ હતી. ત્યાર પછી દરદી બહુ સારી રીતે સારો થતો ગયો. તેને ભુખ સારી રીતે લાગતી અને જે ફળો ખાવાનાં ઠરાવેલાં તે ફળો ખાવાથી તેને તૃપ્તિ પણ થતી હતી. ખાધા પછી જરા પણ દુખતું નહતું અને કરોડનો ક્ષય પણ ધીમે ધીમે સુધરવા લાગ્યો હતો.

પેસાબનો અટકાવ અને શરૂઆતનું જળોદર.

એલ. જી. નામના શખસની ઉમર ૩૦ વર્ષની હતી. તે બે વર્ષ સુધી બીમાર હતો તેથી નોકરી ધંધો પણ મેલી દીધો હતો. તેને પેસાબ બંધ અને શરૂઆતના જળોદરનું દરદ હતું અને તેથી ખોરાક બીલકુલ પાચન થતો નહિ. તેને સળી મુકયા સિવાય પેસાબ થતો નહિ. અને પગે સોજા આવવા લાગ્યા હતા. તેણે ૨ વર્ષની બીમારીમાં ૭૦ ડાક્ટરો જેમાં ૨૦ તો ઘણા બાહોશ લેખાતા હતા તેવાને પોતાના દરદ માટે ખોળી વળ્યો હતો. સિવાય ઘણી જગ્યાએ હવાફેર માટે પણ ગયેલો તથા જુદા જુદા સેનેટોરીયમમાં પણ જઇ આવેલો પરંતુ આવી બધી કુદરત વિરૂદ્ધની સારવારથી ઉપર ઉપરના દેખાતા ફાયદા સિવાય કશું થયું નહિ. ઉલટી વધારે બીમારી થતી ગઈ હતી. તે જ્યારે સપ્ટેમ્બર માસમાં અમારે ત્યાં આવ્યો ત્યારે લગભગ મરણતોલજ હતો. બંધ રહેલો પેસાબ બીજે રસ્તે બહાર નીકળવા પ્રયાસ કરતો અને તે શરીરના બહારના ભાગમાંથી પણ જણાતો હતો. પગના ઘુંટણ નીચેની સાત સાત જુદી જુદી જગ્યાએથી જખમ જેવું થઇ તેમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ તરીકે પેસાબ વહેતો હતો. દરદીની સ્થિતિ ગંભીર છે એમ મને એકદમ જણાયું. તેને એકદમ હવા અજવાળાના ઝુંપડામાં લઇ જવામાં આવ્યો કે જ્યાં ખુલ્લી હવા તેને પુરતી મળી શકે અને પેટ—પેઢુ તથા (કીડની) મૂત્રાશય ઉપર ભીની માટીના પાટા મેલવામાં આવ્યા હતા. આ માટી વારંવાર બદલવામાં આવતી હતી. વળી દરદીને કેટલીક વખત સૂર્યના તાપમાં ઝુંપડાની બહાર ખુલ્લા શરીરે રાખવામાં આવતો હતો. જમીનની શક્તિને તેના શરીર ઉપર પૂરી અસર કરવા દેવામાં આવતી હતી. પાણીથી સ્નાન બહુ ઓછું કરાવવામાં આવતું. પહેલાં કાચાં ફળ,—નટ્સ,—ફ્રુટસ,—બેરીઝ અને પાછળથી દુધ, માખણ અને ભાખરી આપવામાં આવતાં હતાં.

ઉપરની સારવાર શરૂ કરવાથી બે દિવસ પછીજ પેસાબ થયો હતો અને ઝાડો પણ નિયમિત આવવા લાગ્યો. ત્રીજે દિવસે તે ચાલી શકયો હતો ને ચોથે દિવસે તો રીતસર

ઉતાવળથી ચાલવા લાગ્યો હતો. બીજે અઠવાડીયે તેના પગના જખમો રૂઝાઇ ગયા હતા અને તરતજ ડુંગરોમાં તે બે ત્રણ કલાક સુધી ફરવા જઇ શકતો હતો. આવી રીતે ન માની શકાય તેવી રીતે જલદીથી આરામ થવાથી આસપાસના લોકોમાં બહુ અજાયબી ફેલાઇ હતી અને બે અઠવાડીયાં પુરાં થયાં કે **એલ. જી.** કંઈ પણ દરદ સિવાયનો બની અમને છોડી ગયો હતો. મારે કહેવું જોઇએ કે તે વખતે સપ્ટેમ્બર મહીનો હતો. તેથી ઠંડક હતી, અને તેમ ન હોત તો આટલી ત્વરાથી સુધારણા થાત નહિ.

જ્ઞાનતંતુની ગંભીર બીમારી.

મી. **આર.** ને એટલી બધી તો જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ હતી કે છ મહીનાથી તેણે પોતાનો કામ–ધંધો છોડયો હતો. રાત્રે તો તેને ઉંઘ ન આવતી અને આમતેમ લથડીયાં મારતો, અને સન્નિપાત હોય તેમ આજુબાજુ લથડતો હતો. તેને ખાસ કરીને હવા અજવાળાનાં સ્નાન લેવરાવ્યાં. હવા અજવાળાનાં સ્નાન લેતાં ૫ દિવસ થયા પછી તે માસમાં વરસાદ હતો તેવે દિવસે તે પ્રથમ શાંત થયો. પછી તેમાં જલદી સુધારો થયો હતો અને ટુંક મુદતમાં પોતાને ધંધે ફરી લાગી શકયો હતો. બીજી સારવાર તો હમેશ માફકની હતી. જો કે થંડી ઋતુએ બહુ મદદ આપી હતી. જ્ઞાનતંતુની બીમારીમાં થંડાં હવા અજવાળાનાં સ્નાનની વિધિ બહુ ગુણકારક જણાઇ છે.

ન્યુમોનીયા–સન્નિપાત.

એક માણસ ન્યુમોનીયાની બીમારીથી ૬ અઠવાડીયાથી પીડાતો હતો અને દવા દારૂ કરી થાકયો હતો. જંગબોર્નમાં આવતા પહેલાં તેને ખાસ એકજ ઓરડામાં ગોંધી રાખવામાં આવ્યો હતો. અમે તેને પુષ્કળ વાતો કરી થંડીથી શરદી થવાની ભીતિ દુર કરી. પછી તરતજ તે ખુલ્લા શરીરે કલાકો સુધી ફર્યો હતો. પહેલેજ દિવસે સાંજે તે બરાબર આનંદી જણાયો. તેના પોતાના અભિપ્રાય પ્રમાણે છ અઠવાડીયાંમાં દવા–દારૂની માથાકૂટ કરવા છતાં જે ફાયદો થયો હતો તેના કરતાં ૧ દિવસમાં વધારે ફાયદો તેને જણાયો હતો. થોડા દિવસ આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી તેને તદન આરામ થઇ તે સુખી થયો હતો. આ પ્રમાણે જુનાં દરદોમાં પણ કેટલી ત્વરાથી આરામ થાય છે તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ.

પાચનશક્તિની અવ્યવસ્થા.

મીસ **એલ.** નામની એક સ્ત્રીને પાચનશક્તિની બહુજ અવ્યવસ્થા થઇ ગઇ હતી અને કૃત્રિમ ઉપચારો કર્યા સિવાય દસ્ત થતોજ નહિ. કાચાં ફળો ખાવાનું તથા હવા અજવાળાનું સ્નાન તથા ઉઘાડે પગે ફરવા જવાની સારવારથી પાંચમે દિવસે તેને ફાયદો જણાયો હતો. અને તેને ઘણો આરામ તથા શાંતિ વળી હતી. આ નુકસાનકારક અને ચાલુ દરદ ઘણી સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ તે આવા સાદા ઉપચારથી નાશ પામ્યું હતું.

જળોદર.

એ. ને જળોદર થયું હતું અને દાક્તરોએ "અસાધ્ય" દરદ છે એમ કહેલું. જંગબોર્નમાં હવા અજવાળાનું સ્નાન તેણે ખંતથી લેવા માંડયું. પગ અને પેટનો નીચેનો ભાગ સુજેલો હતો તેના ઉપર માટીના પાટા બાંધવામાં આવ્યા. વળી તેને હવા અજવાળાનાં ઝુપડામાં રાખવામાં આવતો હતો તથા રાત્રે બને તેટલી બારીઓ ખુલ્લી રાખવામાં આવતી

હતી. વળી તેને કુદરતી ખોરાક સિવાય બીજું કશું આપવામાં આવતું નહતું. પહેલેજ અઠવાડીયે આરામ જણાયો હતો.

એ. એ જળોદર માટે ૧૨ દિવસ ફક્ત સારવાર કરી હતી. તેટલા થોડા વખતમાં એટલો બધો ફેરફાર થયો હતો કે તેના દાક્તરને બહુ અજાયબી ઉત્પન્ન થઇ હતી. પણ આવાં ગંભીર દરદોમાં આટલી ટુંકી મુદતની સારવારથી આપણે સંતોષ માનવો જોઇએ નહિ. ઘેર ગયા પછી બીલકુલ બેદરકારીથી તેણે જીવન ગાળવા માંડયું, જેના પરિણામે તેને થોડા વખતમાં વધારે માંદગી થઇ હતી.

ગળાનું દરદ.

કે. નામનો એક માણસ શિક્ષકનો ધંધો કરતો હતો તેને ગળાનું દરદ ઘણા વરસથી હતું અને ઘણી સારવાર કરવા છતાં કંઈ લાભ ન થવાથી તે જંગબોર્નમાં આવ્યો. ગળાની આજુબાજુ માટીની પટીઓ તથા બીજા સાધારણ કુદરતી ઉપચારોથી તેને તદન આરામ થઇ ગયો હતો.

માથાપર થયેલ ભીંગડું.

પોલ પી. નામના એક છોકરાને માથા ઉપર મોટું ભીંગડું હતું. ફળના ખોરાકથી તથા હવા અજવાળાની સારવારથી તેના શરીરની અંદરનાં વિજાતીય દ્રવ્યો દુર કરવામાં આવ્યાં. ભીંગડાં ઉપર ભીની માટી મેલવામાં આવતી, અને તેથી છોકરાને સારો આનંદ થતો જણાતો. ચાર અઠવાડીયાં આ પ્રમાણે કરવાથી ભીંગડું સદંતર નાશ પામ્યું હતું.

બરડાની કરોડ રજ્જુનો ક્ષય.

આર. કે. ને બરડાની કરોડનો ક્ષય થયો હતો. તેણે ૧૪ અઠવાડીયાં મશહુર થયેલી ડાકટરી સંસ્થામાં ગાળ્યાં પણ કંઇ વળ્યું નહિ તેથી થાકીને તે જંગબોર્નમાં આવ્યો. ત્યાં તેને લાઇટ એન્ડ એર હવા અજવાળાના સ્નાનથી ઘણો સારો ફાયદો થયો. તેના પગ ઉપર માટીના પાટા બાંધવામાં આવતા. ૧૪ દિવસ પછી તે ધીમે ધીમે ઘણો વખત ચાલી શકવા લાગ્યો. ચાલવામાં તેના પગ ફરી જતા તે ધીમે ધીમે બધું શાંત થઇ ગયું. એટલે છેવટ આ દરદ હતું એવું નિશાન પણ રહ્યું નહિ. આપણે ચોક્કસ રીતે જોયું છે કે કેટલાક કહેવાતા અસાધ્ય રોગો પણ ખરા કુદરતી ઉપચારોથી નાશ પામે છે.

દાંતનું દરદ.

ઓ. પી. નામના એક શખસને દાંતનું સખ્ત દરદ હતું. તે દરદથી ત્રાહ ત્રાહ પોકારી ગયો હતો. જુદા જુદા દાંતના દાકતરોએ દાંતની વચ્ચેની પોલ બંધ કરી તથા બીજા પીડાશામક ઝેરી ઇલાજો કર્યા પણ ફોકટ. પછી જ્યાં વધારે દરદ હતું ત્યાં બહાર ગાલના ભાગ ઉપર માટીનું બંધાણ કર્યું. કેટલાક દિવસ પછી આ સારવારથી દરદ તદન શાંત થયું. આવા સાદા ઉપચારથી દરદ મટી જવાથી તે અજાયબ થયો અને પહેલાં તેવાં દરદોમાં પ્રથમ દાકતરોની સારવાર કરી દાંતનું નુકસાન થવા દીધું તેને માટે તેણે દીલગીરી બતાવી. આ ઉપચાર કરે ઘણાં વર્ષ થઇ ગયાં. પ્રથમ વારંવાર દરદ થતું. હાલ તો દરદ થતુંજ નથી એટલે કે માટીની સારવારથી ક્ષણિક શાંતિ થાય છે તેવું નથી; પરંતુ કાયમનો ફાયદો થાય છે અને દરદનાં કારણનોજ નાશ થાય છે.

હાડકાનો ક્ષય અને સડો.

જી. આર. ને પગના હાડકાનો ક્ષય અને સડો થયો હતો. છ મહીના સુધી તેને હોસ્પીટલમાં રહેવું પડયું હતું. પગ ઉપર બે વખત વાઢકાપ કરવામાં આવેલ અને એક હાડકું કાઢી પણ નાખવામાં આવેલું હતું. પણ પગને કંઇ ફાયદો થયો નહિ, અને પગને કાપી નાંખવાની જરૂર હોવાનું ડાકટરોએ કહ્યું; તેથી તે જંગબોર્નમાં આવ્યો અને ત્યાં રેતી, માટી તથા બીજી ધાતુની મેળવણી કરી તેની પોટીશ લગાવવાથી તથા ખુલ્લી હવા, ફળાદિ ખાવાથી સારો થયો હતો. અને આ યુવાન માણસે ઓપરેશનમાં દુઃખ ભોગવ્યું અને હેરાન થયો તે નકામું અને બીનજરૂરનું હતું. કારણ કુદરતી સારવારથી તેનો પગ જલદી અને વધારે સારી રીતે મટી જાત. જો કે કુદરતી રીતે હાડકું જે ગયું તે પાછું આવી શક્યું નહિ, પણ પગને ઘણો સારો ફાયદો થયો. જો કે ચાલવામાં તો તેને સહેજ લંગડાવું પડતું હતું.

ટાઇફોઇડ તાવ અથવા કાળજ્વર.

એન. જી. નામના દશ વર્ષના છોકરાને ટાઇફોઇડ તાવ આવતો. તેની માએ કાગળ લખી મારી સલાહ માગી હતી. મેં તેને લખેલું કે પ્રથમ તો તેણે સદર છોકરાને તદ્દન નગ્ન ખુલ્લાં બારી બારણાંવાળા ઓરડામાં રાખવો. અને તેને જેમ બને તેમ ઓછો ખોરાક આપવો તથા દરરોજ એક વખત કુદરતી સ્નાન કરાવવું. આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી બે ત્રણ રોજમાં તાવ જતો રહ્યો હતો. તે છોકરાની માએ ડાકટરને પૂછ્યા સિવાય આ કુદરતી ઉપચાર કરેલ તેથી તે ડાકટર તો બહુજ અજાયબ થયો હતો. અને તેણે પોતાની ભૂલ છુપાવવા કહેલું કે મારી તે દરદનું નિદાન કરવામાં કંઇ ભૂલ હશે અને તે ટાઇફોઇડ તાવ નહિ હોય. જો કે પહેલાં તેના શરીર ઉપરનાં ચાઠાં જોઇ તેણે ટાઇફોઇડ હોવાનું જાહેર કર્યું હતું.

આપણા કુદરતી સાદા ઉપચારોથી ઘણી વખત ડાકતરોને અજાયબી અને મુંઝવણ પેદા થાય છે.

આરામ થયા પછી **એન.** અને તેની મા મને મળવાને જંગબોર્ન આવ્યાં અને તાવ ગયા પછી તે છોકરાને બહુજ આનંદ અને ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થયો હતો. જો તેની માને પ્રથમથી કુદરતી ઉપચાર કરવા વિષે જ્ઞાન હોત તો ટાઇફોઇડ તાવ પેદા થયો તે પેદા થાતજ નહિ અને શરીરમાં પેદા થયેલ વિજાતીય દ્રવ્ય બીજી સવડ અને સહેલાઇથી દૂર કરી શકાત. છોકરાંની માતાએ એ દરદને વખતે ગભરાટ કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ કુદરતી જીવન તેમનાં છોકરાં ગાળે તેનું લક્ષમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તન કરવા તજવીજ કરવી જોઇએ, તો દરદ કે મોત તેમના છોકરાથી દૂર થશે.

સર્વાંગ અશક્તિ.

મીસ. **એ. ઓ.** ને જ્ઞાનતંતુની બીમારીથી ઘણી નબળાઇ થઇ ગઇ હતી અને તેનું માથું હમેશાં ભરેલું જણાતું. તે બરાબર ચાલી શકતી નહોતી. જંગબોર્નમાં ૧૫ દિવસ સારવાર થયા પછી મીસ **એ. ઓ.** એ એક દિવસમાં ૧૧ કલાક સુધી ચાલવાની કોશેષ કરેલી તે ફતેહમંદ નીવડી હતી. આ ઉપરથી જણાય છે કે ખોરાકમાં ફળ ફુલ લેવાથી તથા હવા અજવાળાના સ્નાનથી શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવે છે. આપણામાં એવી ભૂલભરેલી

માન્યતા છે કે માંસના ખોરાકથી શક્તિ આવે છે. પરંતુ ઉપરના દાખલાથી જણાય છે કે માંસના ખોરાકથી નબળાઇ આવેલી તે ફળના ખોરાકથી ઝપાટાબંધ મટી ગઇ હતી.

તાણ. (Convulsions).

બી. ની રહીશ મીસીઝ **જી.** ને આંચકીની (convulsions) બીમારી હતી. તેના ગળા ઉપર માટીની પોટીશો રાખવાથી થોડા વખતમાં તે શુદ્ધિમાં આવી જતી હતી. માટીની પોટીશનો કેટલો બધો ઉપયોગ છે તે ઉપરથી જણાય છે.

ગુદાનું ભગંદર. (Fisluta of Rectum.)

જે. ઝેડ. ને ગુદાના આંતરડાનાં ભગંદરનું દરદ થયું હતું અને જ્યારે તે જંગબોર્નમાં આવ્યો ત્યારે તેના ઉપર વાઢકાપ થયેલી હતી. **જે. ઝેડ.** ની સ્થિતિ ગંભીર હતી. તેને બેસવાને માટે રબરનું ઓશીકું રાખવું પડતું હતું. મેં તેના સારા થવાની આશા છોડી હતી કારણ તેના દરદવાળા ભાગમાં માટીની પોટીશ બાંધી શકાય તેમ નહતું અને બહારના કંઇ ઉપચાર થઇ શકે તેમ નહતું, પરંતુ પાછળથી તેને બીલકુલ આરામ થયો હતો. તેના કાગળમાંથી નીચેનો ઉતારો હું આપું છું.

"આજે હું કહી શકું છું કે હું તદન સારો થયો છું અને મારા કામ ઉપર જઇ શકું છું. આ માટે હું જંગબોર્નને અને તેની દૈવી હવાને આભારી છું. હું તો જો કે જંગબોર્નમાં બહુ થોડો વખત રહ્યો છું તો પણ દરેક દરદીને ત્યાં જવાની હું ભલામણ કરીશ. કારણ જંગબોર્નમાં દરેક માણુસ પોતાની ઇપ્સિત ચીજ–તંદુરસ્તી મેળવી શકે તેમ છે. જંગબોર્ન તંદુરસ્તી બક્ષનારી ખરી જગ્યા છે, અને ત્યાંનો ખોરાક ખરેખર અલૌકિક છે. હું જંગબોર્નને કદી ભૂલીશ નહિ. હું જો ત્યાં વધારે વખત રહ્યો હોત તો સુખી થાત."

ઉપરના લખાણથી ખાત્રી થશે કે કુદરતી જીવન તથા આહાર આવવાથી જંગબોર્નમાં ખરૂં સુખ ઉત્પન્ન થાય છે. અને ખરૂં સુખ કુદરતી જીવનમાંજ છે.

વળી **જે. ઝેડ.** ના કેસથી મને બીજી શિખામણ એવી મળી છે કે ગમે તેવો અસાધ્ય કેસ જણાતો હોય તોપણ નિરાશ નહિ થવું. કુદરતી ઉપચારથી ઘણી વખત અસાધ્ય દરદો પણ સારાં થાય છે.

અંધાપો.

એક દારૂ ગાળનારને કેટલાક વખતથી એક આંખે બિલકુલ દેખાતું નહતું. વૈદકશાસ્ત્રથી બન્યું તેટલું કરવામાં આવેલું હતું. જંગબોર્નમાં આવ્યા પછી થોડું થોડું દેખાવા લાગ્યું. અને થોડાંક અઠવાડીયાં પછી તેને બરાબર દેખાવા માંડયું હતું. માટીના પટાથી જેમ હમેશાં ફાયદો થાય છે તેમ આ કેસમાં પણ ઘણો ફાયદો થતો હતો. દરદી જ્યારે પોતાને ઘેર ગયો ત્યારે તેના ડાક્ટરો તેને મળેલી ફતેહથી ઘણાજ અજાયબ થયા હતા. તેણે પોતાના બગીચામાં બની શકે તેટલી ગોઠવણ જંગબોર્નના જેવી ગોઠવવાની તજવીજ કરી હતી.

કોલેરા ઇનફેન્ટમ.

વિલી કે.—અઢી વર્ષનું બાળક હતું ત્યારે તેને કોલેરા ઇનફેન્ટમનું દરદ થયું. તાવ ૯૧ ડીગ્રી થયો. તેની મા કે જે જુના ઘરગતુ કુદરતી ઉપચારો જાણતી હતી તેથી તેણે તે બચ્ચાને તે વખત સ્નાન કરાવ્યું. આમ કરવાથી તેનો તાવ જરા ઓછો થયો પણ પાછો

ચડયો. બીજે દીવસ તેનો બાપ કે જે અમારી કુદરતી ચોક્કસ સારવારથી વાકેફ હતો તે આવ્યો અને તેણે છોકરાને ખુલ્લુ કરી બારીમાં ૧ાા કલાક રાખ્યું. જેથી પા ડીગ્રી તાવ કમી થયો. વળી બીજે દિવસ એક ડીગ્રી ચડયો. વળી ખુલ્લી હવાનું સ્નાન કરાવવાથી તાવ ઉતરી ગયો તે ફરી આવ્યો નહિ અને તે છોકરૂં તદન સારૂં થયું.

ઘણાં માબાપો પોતાનાં છોકરાંને કોલેરાનું દરદ થતાં ઘણી દોડધામ કરી મુકે છે અને દાક્તરો અને દવાથી કેટલુ બધું નુકસાન પણ થાય છે. અને આ કુદરતી ઉપચારોથી જે દરદો ઘણાજ થોડા વખતમાં જતાં રહે છે તે કાઢવામાં કેટલી બધી મહેનત જુના રિવાજોને અનુસરી સારવાર કરવામાં પડે છે. નવી રીત પ્રમાણે થોડા હવા અજવાળાના સ્નાન કરાવવાથી કે જેમાં કાંઇ સંચા, ધાબળીઓ વગેરેની કશી જરૂર પડતી નથી. આવી રીતે કુદરતને બરાબર સમજવાથી આપણાં છોકરાંઓ સારાં અને સુખી થશે, અને ગંભીર દરદોથી ડરવાનું કંઇ કારણ રહેશે નહિ.

ગુહ્યાંગનાં દરદો.

એચ. એફ. નામનો વિદ્યાર્થિ હતો, જેને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ જણાતી હતી વળી માથું હમેશાં ભારે રહેતું જેથી તે કંટાળી ગયો અને ઘણી વખત આત્મઘાત કરી છુટવાના વિચારો કરતો. જુદા જુદા દાક્તરોએ ભિન્ન ભિન્ન દરદનાં કારણો બતાવ્યાં હતાં. ત્રણ મહીના સુધી તેણે **નીપ**ની સારવાર લીધી તેથી તેને કેટલોક ફાયદો થયો હતો પણ તદન આરામ થયો નહિ. અમારા ઉપાય કરવાથી તેને ઘણો ફાયદો થયો હતો. એકાદ પખવાડીયું સારવાર કરવાથી તેને પ્રમેહનું દરદ લાગુ થયું. તે વખતે તેણે મને કહ્યું કે ઘણા વખત ઉપર તેણે એક છોકરી સાથે સંભોગ કરેલો અને ત્યાર પછી તેની ઇંદ્રિયમાં બળતરા થયેલી, પણ એક દાક્તરના મલમ લગાડવાથી શાંતિ થઇ હતી.

જંગઓર્નમાં તેનો પ્રમેહ મટાડવામાં આવ્યો, અને તેની સાથે તેના જ્ઞાનતંતુની બીમારી પણ જતી રહી હતી, અને જીવન જે નિઃરસ થયેલું તે પાછું રસમય બન્યું.

તેજ પ્રમાણે એક બીજા વિદ્યાર્થીને જંગઓર્નમાં સારવાર કરવાથી પ્રમેહનું આ દરદ તેને જાહેર થયેલું પણ પાછું વગર દવાએ બંધ થઇ ગયું હતું. પાછળથી **સ્ક્રોથ** પ્રમાણે સારવાર કરેલી અને તેથી પ્રમેહ શાંત થયો હતો. મારે જાહેર કરવું જોઇએ કે કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી પ્રજોત્પાદક અવયવોની તંદુરસ્તી પણ બગડે છે અને ઘણાં ગંભીર પ્રકારનાં દરદો લાગુ થાય છે.

સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમ સંબંધીની સ્થિતિનો આધાર પ્રેમ કે જે એક મહાન પવિત્ર ઝરો છે તેના ઉપર રહે છે. આ ઝરો આત્મા અને શરીરને ખાસ અસર કરનાર છે, અને તેનો આશય કુદરતે માણસ જાતની હયાતી લંબાવવા માટેનો રાખેલો છે. જો આ ઝરાને બીજા દુર્ગુણોથી દુષિત કરવામાં આવે છે તો પછી આનંદને બદલે અણગમો, તિરસ્કાર અને બીજા ચેપી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સંભોગ સંબંધીની અનીતિ એ બધી જાતના દુર્ગુણોથી વધારે ભયંકર છે. આ અનીતિથી હાલના જમાનામાં ઘણોજ બીગાડ જોવામાં આવે છે અને તેથી દરદ પણ વધારે જોવામાં આવે છે અને તેટલા માટેજ માણસોને અને ખાસ કરી યુવાવસ્થાએ પહોંચેલા લોકોને તે બાબતમાં સમજુત આપવી એ એક પવિત્ર ફરજ છે.

આ સંબંધમાં કુદરત વિરૂદ્ધના વહેવારથી એક ઘણુંજ ભયાનક ઝેર શરીરમાં પેદા થાય છે, અને કુદરતી રીતેજ ગુપ્ત દરદ પહેલાં માણુસ જાતના ગુહ્ય અંગોમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું પ્રથમ પગલું ગોનોરીયા—પ્રમેહ છે. અને તે દરદ એક રીતે જોતાં તીવ્ર રોગ છે. પેસાબની નળી સળેખમ થયું હોય તેવી રીતે અંદરના ઝેરને ટીપે ટીપે બહાર કાઢી નાંખવાની તજવીજ કરે છે.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે ખોટી રીતે જીવન ગાળવાથી પ્રમેહનું ઝેર શરીરમાંથી નાબુદ થઇ શકે નહિ, અને દવાઓ કરવાથી તો ઉલટું તે ઝેર શરીરમાંજ રોકાઇ રહે છે. ઉપર કહ્યા મુજબ ખોટી રીતે જીવન આ સંબંધમાં ચલાવવાથી જે ભયંકર સ્થિતિ થાય છે તેને માટે જેટલી સંભાળ રાખવાનું કહીએ તેટલું ઓછું છે. આ અયોગ્ય વર્તનથી જ્ઞાનતંતુનાં દરદો, અંધાપો, ક્ષય, અને હાડગંભીર, વિદ્રધી જેવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આવાં દરદો દૂર કરવાને કુદરતી સારવાર પ્રથમથીજ લેવી એજ ઉત્તમ ઉપાય છે. વળી આવા કેસોમાં નિદાન કરવું પણ કેટલું મુસ્કેલ છે. કુદરતી સારવારથીજ પ્રમેહના દરદની પીડા દૂર કરી શકાય છે.

ચાંદી અને ટાંકી એ પ્રમેહના દરદ કરતાં પણ ગંભીર સ્થિતિનાં દરદો છે. આ બે દરદોમાં પ્રથમ તો ગુપ્ત ભાગો ઉપર ફોલ્લા જાહેર થાય છે. જો આ દરદોની કુદરતી રીતે સારવાર ન થાય તો તેનું ઝેર જુદી જુદી રીતે જાહેર થાય છે. એટલે કે આખા શરીર ઉપર, ચહેરા ઉપર અને મોંની અંદર પણ ફોલ્લા થાય છે. અને તેથી તેવા દરદીને લોકોની વચ્ચે રહેવું એ પણ શરમભરેલું લાગે છે અને તે દરદનું ઝેર અપસ્માર, ગાંડપણ, બરડાની કરોડનો ક્ષય, કંપવા એવાં દરદોનું રૂપ પકડે છે કમનસીબે આ દરદો વિષે બાપના કર્મ માટે તેની ત્રણ ચાર પેઢી સુધી છોકરાંઓને વેઠવું પડે છે. આ બધાં દરદોમાં પારાની દવાઓનો વધારે ઉપયોગ થાય છે. તેથી વધારે બિગાડ થાય છે. પ્રથમનું ઝેર કાઢી નાખવા આ દવા શક્તિવાન નથી એટલુંજ નહિ પણ પારાનું બીજું ઝેર શરીરમાં દાખલ થાય છે. પારાવાળી દવા વાપરવી એ માણુસ જાત વિરૂદ્ધ અને કુદરત વિરૂદ્ધ એક ગંભીર ગુન્હો છે.

સીફીલીસ ઉપંદશ કે ફિરંગરોગ.

ટાંકી એ પણ એક ગંભીર દરદ છે અને તે પણ કુદરતી સારવારથીજ મટે છે. અને જેમ નવું દરદ તેમ વધારે આરામ થવાનો સંભવ છતાં પણ ગમે તે સ્થિતિમાં પણ કુદરતી સારવાર કરવી એ વધારે ઉચિત છે. આ બાબતમાં દરેક માણુસે ખાસ વિચાર કરી પોતાનું જીવન ચલાવવું જોઇએ.

મધુપ્રમેહ.

આ દરદ પણ ભયંકર છે. હાલની ડાક્ટરી વિદ્યામાં તો તેને માટે માત્ર માંસાહાર ખાઇનેજ રહેવાનો ઉપાય બતાવ્યો છે. પરંતુ એટલી વાત તો જાણીતી છે કે તેનાથી એક પણ દરદીને આરામ થયો નથી. આ દરદ પણ બીજાં દરદોની માફક કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાના પરિણામે થાય છે, તેથી તેનો ઉપચાર પણ સખ્ત કુદરતી જીવન છે. લોકોમાં એવી માન્યતા થઇ ગએલી છે કે માંસાહારથીજ ફાયદો થાય છે તેથી ફળફળાદિ ખાવાનું દરદીને સમજાવવામાં બહુ મુસ્કેલી પડે છે. આ મુસ્કેલી ધીમે ધીમે દૂર થવી જોઇએ, અને દરદનાં નામ માત્રથી ગભરાવું જોઇએ નહિ. પરંતુ દરેક દરદની સારવાર કુદરતના નિયમને અનુસરીને કરવી જોઇએ. અને કુદરતના ખરા નિયમોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તો પછી મધુપ્રમેહની કશી ધાસ્તી રાખવાની રહેશે નહિ.

ફોલ્લા.

સત્તાવીસ વર્ષની ઉંમરનો એક ગૃહસ્થ લગભગ બે વર્ષથી આખા શરીરે ફોલ્લાઓથી પીડાતો હતો. **જંગબોર્ન**માં આવતાં સુધી તેણે 'હેમબર્ગ' અને તેવાજ નામના બીજા મલમો વડે તે ફોલ્લા વારે વારે રૂઝાવ્યા હતા. અગર વધારે ચોકસાઇ કે સત્યતાથી કહીએ તો મલમ અને બીજી દવાઓની મદદથી વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાં પાછું હડસેલી દીધું હતું. આવા કુદરત વિરૂદ્ધના ઉપાયથી આ દરદીનો આખો ડાબો પગ એટલો બધો સુજવા લાગ્યો કે મહા મહેનતે તે માત્ર થોડુંક ચાલી શકતો હતો અને આવી સ્થિતિમાં તે જંગબોર્નમાં આવ્યો ત્યારે તદ્દન બેહોશ થઇ ગએલો હતો. ડાબી જાંગનો ઉપરનો ભાગ રોગના કહોવાણને લીધે તદ્દન કાળો થઈ ગયો હતો. આ કેસ ઘણોજ ગંભીર હતો અને ઘણા ખરા ડૉક્ટર તેને કાપી નાંખવાનીજ સલાહ આપે તેમ હતું. પરંતુ આવે વખતે પણ માટીનો સર્વોપરી ઉપાય અદ્ભુત અકસીર નિવડ્યો. ભીની માટીના પટા જે ઘણા સુજેલા ભાગ ઉપર એટલે કે જાંગના ઉપરના ભાગ પર બાંધવામાં આવ્યા હતા તેના લીધે ચાર દિવસમાં તે ભાગમાંથી પરૂ અને બગડેલા લોહીનો ખરેખર એક ધોધ વહેવા લાગ્યો. તે ભાગના માંસમાં એક રૂપિયા કરતાં પણ મોટા કદનું કાણું પડયું જેમાંથી દરરોજ વિજાતીય કચરો પરૂ રૂપે દરરોજ ખૂબ બહાર આવતો હતો. આ પ્રમાણેના ઉપચાર ધીરજથી ચાલુ રાખતાં આ માટીના પટા વડેજ આખો ઘા ધીરે ધીરે તદ્દન રૂઝાઈ ગયો.

આ ઉપચારમાં માટીનો મુખ્ય ભાગ હતો તે સિવાય જંગબોર્નની તંદુરસ્ત હવા, ફળો, સુકા મેવાનો ખોરાક, સૂર્યનો તાપ તથા વરસાદ એ બધાંની મદદથી વિજાતીય દ્રવ્ય જલદીથી નીકળી ગયું હતું. જ્યારે પરૂ અને લોહી જખમમાંથી જતું તે વખત દરદીનો પેસાબ પણ લાલ હતો એટલે તે વખત વિજાતીય દ્રવ્ય તે રસ્તે પણ જતું હોય એમ ધારી શકાય છે. આ સારવારની શરૂઆતમાં ઘણી વખત ગુમડાં ઉત્પન્ન થતાં જોવામાં આવ્યાં છે. તે બતાવી આપે છે કે અંદરનો બીગાડ જલદીથી બહાર નીકળવો શરૂ થયો છે; એ નિશાનીઓથી ડરવાનું કારણ નથી. ગુમડાંઓ ફોલ્લાઓ બનતાં સુધી છેડવા નહિ. કુદરતને પોતાનું કામ કરવા દેવું. જ્યાં સુધી ઘાણું દરદ થાય નહિ ત્યાં સુધી કંઇ ન કરવું. દરદ વધારે થાય તો માટી બાંધવી. તે પણ ઠંડી માટી હોવી જોઇએ, પણ તેમને કોઇ દિવસ કપાવવાં કે ફોડવાં નહિ. તેઓ પાકે છે ત્યારે આપોઆપ ફુટે છે અને તે વખત માટીનું બંધાણ પરૂને કાઢવામાં બહુ મદદ-કર્તા થાય છે. ગુમડાં હમેશાં સારાં ચિન્હ છે. તેમાં કોઈ વખત તાવ પણ આવે છે એ ઉપરથી એમ સમજવું જોઇએ કે શરીરમાંથી બીગાડ બહાર નીકળવો શરૂ થયો છે.

ગુમડાંના દરદીઓ ઘણી વખત ગરમ પાણીનાં બંધાણ અથવા ગરમ બંધાણ ન મેલવા ખુશી હોતા નથી. પરંતુ ગરમ બંધાણથી નુકસાન છે કારણ ગુમડું તેથી વહેલું પાકે છે અને બીગાડ શરીરમાં રહી જાય છે. ઠંડી માટી ભીની બાંધવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. તેનાથી શરીરમાંથી બધો બીગાડ જતાં શરીરને ખરો આરામ જણાય છે, અને થયેલો જખમ પણ જલદીથી રૂઝાય છે.

ઝીણો મલમલનો કટકો ભીંજવી તે ઉપર માટી પાથરીને જખમ ઉપર ચોડવામાં આવે તો તે પટી માફક ચોટે છે. મારે કહેવું જોઇએ કે થોડા અનુભવથી માટી કેવી રીતે બાંધવી તે શીખાય છે અને જમીનની માટીને તો જખમ ઉપરજ મેલવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે એમ મારે કહેવું જોઇએ. ગુમડાં હોય તે વખત શરીરમાંથી બીગાડ બહુ જાય છે. તે વખત

પેસાબમાં પણ બીગાડ જાય છે, અને ગુમડાંથીજ માત્ર પરૂ કે લોહી તરીકે જાય છે એમ નથી. પેસાબમાં પણ ગઠ્ઠા મોટા જોવામાં આવે છે. ગુમડાંને તેટલા માટે ધિક્કારવાં નહિ પણ સારાં ચિન્હ તરીકે માનવાં જોઇએ.

ચાલુ માથું દુખવું.

એમ. નામના શખસને ચાલુ માથું દુખતું હતું. તે રાત્રિને વખતે ગરદન પર માટી બાંધવાથી મટી ગયું હતું.

ખરજવું.

એન. એન. ને બહુજ સખ્ત ત્રાસ આપે તેવું ખરજવું થયું હતું અને તે ઘણાં વરસ સુધી ચાલ્યું. જે જે ઇલાજો કર્યા તે બધા વ્યર્થ ગયા હતા. ભીની માટીના છ કોમ્પ્રેસીસ—બંધાણ બાંધવા પછી તે સુકાયું હતું અને જતું રહ્યું. આવા ખરાબ દરદ માટે આ કેવો સહેલો અને જલદ ઉપાય? આવી હેરત પમાડનારી રીતે બીજા ઘણા સાજા થયા છે.

સર્પદંશનું ઝેર.

નીચેની હકીકત થોડા વખત ઉપર પેપરોમાં છપાઇ હતી. **કેસરટા** નજીક **રીકેલ** નામના ગામડામાં એક ૨૦ વરસની છોકરીને ખડ કાપતાં પગમાં સર્પ કરડ્યો હતો. તેનો પગ સુજવા લાગ્યો અને છોકરીને બહુ દરદ થતું હતું. તેનો બાપ તેને ધક્કાગાડીમાં નાખી કેસરટા ગામે લાવ્યો. કેસરટા પહોંચ્યાં ત્યારે તેનો આખો જમણો પગ અને હાથ બહુજ સુજી ગયા હતા, અને દાક્તરો કહે કે હવે ઉપાય નથી, કારણકે દરદી બેહોશ થઇ ગઈ હતી. તેનો બાપ તે છોકરીને પાછો રીકેલ લાવ્યો. ગામમાં દંતકથા ચાલતી તે ઉપાય કરવાનો તે છોકરીના બાપે છેવટ નિરાશ થઇ નિશ્ચય કર્યો. તેણે પોતાના બગીચામાં મોટો ખાડો ખોદી તે છોકરીને નાગી તેમાં દાટી દીધી. ફક્ત તેનું મુખ બહાર ઉઘાડું રાખ્યું. ગામના કોટવાલે પોલીસની મદદથી તેના બાપને આમ કરતાં અટકાવવા તજવીજ કરી; પરંતુ લોકોએ આ માણસનો પક્ષ લીધો અને લોહી રેડાવાનો વખત આવ્યો તેથી કોટવાળ અટક્યો. ૨૪ કલાકે તે છોકરીને પાછી ખોદી કાઢવામાં આવી ત્યારે તે બીલકુલ સાજી થઇ ગઈ હતી. કેસરટાના પ્રીફેક્ટે આ હકીકત "કોરીઅર ડી નેપોલી"માં છપાવેલી છે.

આ હકીકત ખરી બનેલી છે. જ્યારે કોઇને પણ સાપ કરડે ત્યારે તે ભાગ ઉપર ભીની માટી બાંધવી, અને તે દર કલાક અથવા બે કલાકે નવી બાંધવી. તો પછી દરદીને કોઈ જાતનો ભય રહેશે નહિ. ખાસ કરીને તે જો કુદરતી જીવન ગાળતો હશે તો તો કોઈ જાતની ચિંતાજ નથી.

આજ સારવાર હડકાયા કુતરાના દંશમાં પણ લાગુ છે. પ્રોફેસર પાસ્ચુર (Pasteur) ની બનાવેલી રસીનો ઇલાજ બિલકુલ અચોક્કસ હોતાં ભરોંસાને પાત્ર નથી. પણ કુદરતની શક્તિ વિષે તો કશો અંદેશો લાવવા જેવું નથી. જો પાસ્ચુરની પદ્ધતિ પ્રમાણે કોઇનું હડકવાનું દરદ ગયું હોય તો એમ સમજવું કે તે ઉપાયથી બીજી રીતે દરદીની તબીયત એવી તો ખરાબ થઈ ગઇ હશે કે તેને જે દરદ ગયું તેનાથી વધારે ભયંકર દરદોનો તે ભોગ થઇ પડવાનો. આ ઉપરથી એમ સમજવું જોઇએ કે પૃથ્વી એ એક આરામ આપનાર શક્તિ છે, અને તે મફતનું તથા સસ્તો સાર્વજનિક લાભ બધાને આપવા તૈયાર છે.

કરોડરજ્જુનો વ્યાધિ અને મેદવિકાર.

એફ. માં રહેનાર એચ. ને જ્ઞાનતંતુનું દરદ હતું તથા કરોડરજ્જુ બગડેલો હતો. આખા શરીરના બધા અવયવ લકવાથી નકામા થઈ ગયા હતા અને તેનું વજન ૨૧૫ પૌંડ હતું. તેને જંગબોર્ન લાવવામાં પણ ઘણી તકલીફ પડી હતી. જ્યાં ગાડી બદલાતી ત્યાં ૪ માણસો તેને એક ડબામાંથી બીજા ડબામાં લઈ જવા જોઇતા હતા. તેને માટે કોઇને આશા નહોતી. તે ચાર અઠવાડીયાં જંગબોર્નમાં રહ્યો ને પછી તરતજ ઘેરથી લખ્યું કે "આજે હું ખુશીથી કહી શકું છું કે તમારી સારવારથી મારો સખ્ત સંધીવા તથા જ્ઞાનતંતુના દરદમાં ઘણો તફાવત પડયો છે. હું ઘણોજ હેરત પામું છું. જ્યારથી ઘેર આવ્યો છું ત્યારથી આખો દિવસ કામમાં રોકાઉં છું પણ કંઇ હરકત આવતી નથી.

તમારો બતાવેલો ખોરાક, માટીનાં બંધારણ અને સ્નાન બાબતની સૂચનાઓ પ્રમાણે બરાબર હું વર્તું છું. મારી સાધારણ તંદુરસ્તી ઘણી સુધરી છે અને સારવારથી ૫૫ પૌંડ વજન કમી થયું છે. તમારૂં આરોગ્યભવન (જંગબોર્ન) મને મળ્યું તે માટે પ્રભુનો ઉપકાર માનું છું." જંગબોર્નમાં વારંવાર એચ. ને માટીમાં પગ અને છાતી સુધી દાટી દેવામાં આવતો અને તેથી તેને ઘણો ફાયદો થયો હતો. બીજી બાબતો તો હંમેશ માફકની હતી.

સોજા સહીત જીર્ણ સંધીવા.

એફ. ને સોજા સહીત સખ્ત જુનો સંધીવા હતો. તેની ઉમર ૫૯ વર્ષની હતી. સંધીવા ઘણાં વર્ષથી હોતાં છેવટ તદ્દન તેના સાંધા રહી ગયા હતા. જુની ઢબના ઉપચારોથી કંઇ ખાસ ફરક પડયો નહતો. એફ. ની સ્થિતિ દિવસે દિવસે બગડી. છેવટ તેનો એક પગ કાપી નાંખવો પડયો. પછી ડૉક્ટર જસ્ટનું પુસ્તક તેના હાથમાં આવ્યું. સ્નાન, ફળનો ખોરાક, હવા અજવાળાનાં સ્નાન વગેરે વિધિ પાળવાથી થોડા વખતમાં સારો ફાયદો થયો હતો. તેના દોસ્તોની અજાયબી વચ્ચે તેનો બીજો પગ બચવા પામ્યો.

સંધીવા, પક્ષાઘાત, લંબેગો સાયેટીકા રાંઝણ અને એવાં બીજાં દરદો લોહીમાં ખરાબ તત્ત્વો દાખલ થવાથી થાય છે અને તે ખરા કુદરતી ઉપચારથી મટી શકે છે. શરીરને ગરમ ઊન અને ગરમ પાણીથી તરબોળ કરવાથી જાથુનો કોઈ લાભ થતો નથી. કુદરતી ઉપચારનો આશ્રય લેનારને આવાં દુઃખો ભોગવવાની હવે કંઈ જરૂર નથી.

પરચુરણ.

એચ. ની વતની મીસીસ એસ. લખે છે કે "મારી માની વતી તમોને લખવાને મને ઘણી ખુશી ઉપજે છે. તમારી સારી અને સાચી સલાહ તથા સંભાળ યાદ આવે છે. મારી માને જંગબોર્નમાં રહેવાથી મન અને શરીરમાં બહુ સુધારો થયો છે. તેની ૬૩ વર્ષની ઉમર છે છતાં એટલી બધી શક્તિ આવી છે કે તેને જોઈ સૌ અજાયબ થાય છે. હું અને મારા પતિ તમારા પ્રયાસ તરફ સંપૂર્ણ સહાનુભુતી ધરાવીએ છીએ અને અમે તમારી સાથે જે વખત ગાળ્યો છે તે યાદ લાવી ખુશી થઇએ છીએ."

ઇ. એસ. ટી. નામનો એક કૉલેજનો વિદ્યાર્થી લખે છે કે: "હું ખુશીથી જાહેર કરૂં છું કે પરીક્ષામાં પાસ થયો છું. જે ખોરાકને માટે ભલામણ તમે કરેલી તે ખાવાથી પરીક્ષા વખતે મારી તબીયત બહુ સારી થઈ હતી. હું હમેશ આનંદમાં હતો અને કોઈ વખત નાહિમત થયોજ નહિ. હું બદલી ગયો હોઉં તેવું જણાય છે અને જીંદગીમાં નવોજ રસ પડવા લાગ્યો છે." આવાં સરટીફીકેટો વધારે ઉમેરવા અમે માગતા નથી પણ જ્યાં જુની

ઉપચારની રીતથી ફાયદો થયો નથી ત્યાં નવી રીતથી ઉપચાર કરવાથી ઘણો ફાયદો થયો છે તે બાબતના કેટલાક દાખલાઓ હું હવે રજુ કરીશ.

કુતરાના કરડવાથી થયેલ મોટા જખમ.

ઇ. નો રહીશ એ. એન. ને એક બહુજ વિકરાળ કુતરો કરડયો હતો. તેના બે જખમ થયા હતા. તે પૈકી એક જખમ તો એવડો મોટો હતો કે કુતરો પોતાના દાંતથી આવડો મોટો જખમ કરે એ માની શકાતું પણ નહતું. તે જખમ ૧$\frac{3}{4}$ ઇંચ લાંબો, $\frac{3}{4}$ ઇંચ પહોળો અને $\frac{3}{4}$ ઇંચ ઉંડો હતો અને અંદરનો માંસનો ભાગ કુતરે કરડી ખાધો હતો, એટલે ફક્ત તેટલાજ માપના બીજા સાધારણ જખમ કરતાં વધારે ભયંકર આ જખમ હતો. કુતરાના જખમો વધારે જોખમકારક હોય છે તેથી દરદીના દોસ્તો વધારે ચિંતામાં હતા. મેં તે જખમને ઠંડા પાણીથી શાંત કર્યો અને તેના ઉપર ભીનાશવાળી માટી મૂકી તે ઉપર ભીંના કપડાનો પાટો બાંધી દીધો. આ પ્રમાણે દરરોજ સવારે નવો પાટો બાંધવામાં આવતો અને મારા શિવાજ મુજબ દરદીને કુદરતી જીવન ગાળવાની ફરજ રાખી હતી. આ પ્રમાણે કરવાથી દરદીને કશું દુઃખ તો પહેલાંથીજ થતું નહતું અને તેને હાલવા ચાલવામાં કશી હરકત આવી નહિ. બીજો નાનો જખમ તો બીજેજ દિવસે સારો થયો અને આ મોટો જખમ પણ દરદીને કશી મુસ્કેલી આપતો નહોતો. ત્રણ અઠવાડીએ તે જખમ તદ્દન સારો થઈ ગયો હતો. જ્યારે જ્યારે માટી ઉપાડવામાં આવતી ત્યારે ત્યારે તે જખમમાંથી ખરાબ પ્રવાહી પદાર્થ પુષ્કળ નીકળતો હતો. માટીમાં શરીરમાંથી તથા જખમમાંથી બગડેલો ભાગ કાઢી નાખવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે, એટલે તેથી કરીને માટી જીવડાંના કે સર્પના કે હડકાયા કુતરાના ડંખમાં ઘણી ઉપયોગી છે તેમજ બીજા રસી કે તેવાં લોહીના ઝેરી બનવાનાં દરદોમાં પણ ઉપયોગી છે.

માદક પદાર્થ (આલ્કોહોલ) તથા તમાકુનો ઉપયોગ જખમ થયા હોય ત્યારે વધારે નુકસાન કર્તા છે.

આપણે જોઇએ છીએ કે કુદરતમાં જે પ્રાણીઓ માંસાહારી છે તેઓ લોહીનાં ભુખ્યાં જણાય છે. પરંતુ માંસાહારી જાનવરો તો જ્યારે ભુખ્યાં હોય છે ત્યારેજ તેઓમાં આ લાગણી પ્રબળ થાય છે પરંતુ માણસ જે માંસાહારી હોય છે તેનામાં તો આ નુકસાનકારક જુસ્સો ચાલુ જોવામાં આવે છે. માંસાહાર માણસ માટે કુદરતી નહોતાં તેનાથી અકુદરતી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય એ દેખીતું છે. આલ્કોહોલ ખાસ કરીને માણસમાં મોટો રાક્ષસ છે. તે નાના અને મોટા માણસોને રાક્ષસ બનાવે છે. માત્ર ખોરાક માટે નહિ પણ વગર કારણે પણ તેને લઇને બાજાને મારી નાખવા માણસ તત્પર થાય છે.

આ જુસ્સાને બરાબર રીતે ફાવત મળવા તથા તેનો વ્યય થવા માટે લડાઇનો હુન્નર શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે. સુધરેલી રીતે મારી નાંખવાની ઇચ્છાને માણસ લડાઇમાં તૃપ્ત કરે છે. લોહીની નદીઓ વહે છે અને જીતની જીવલેણ ખુશાલીમાં મરતાં માણસોની રાડો તથા મા, બાપ, બૈરીઓના નિશ્વાસ સાંભળવામાં આવે છે. કુદરત વિરૂદ્ધના જીવનને પરિણામે માણસને "યુદ્ધ–લડાઇ"ની સ્થિતિએ પહોચવું પડયું છે. જીસસે કહ્યું છે કે "તારી તલવારને તું તેની જગાએ મેલ, કારણ જે તલવાર લેશે તે તલવાર સાથેજ મરણ પામશે. મેથ્યુ. ૨૬–૫૨" જ્યારે શાંતિકારક રાજ્યવ્યવસ્થા નિષ્ફળ નીવડે અને જ્યારે માણસો પોતાની મારવાની ઇચ્છા તૃપ્ત કરવા લડાઇ જગાડે તે વખત ભીની માટીના પાટા વિષે ધ્યાન ખેંચવાની

ખાસ જરૂર છે. જખમી થયેલો યોદ્ધા–સીપાઈ માટી તો પોતાની નજીક મેળવી શકે તેમ છે. તે માટીને પોતાના થુંકથી ભીંજવી લેવી. જો પાટો કરી શકે નહિ તો પણ જખમમાં તેણે માટી ભરી દેવી. ગોળી તે હાથેથી કાઢી શકે નહિ તો તેને શરીરમાંજ શાંત રહેવા દેવી. ગોળીને કાપીને બહાર કાઢવી એ નુકશાન કર્તા છે અને તેમાં જોખમ છે. જ્યારે જખમમાં માટી ભરવામાં આવે અથવા માટી લગાવવામાં આવે ત્યારે તેનું દરદ શાંત પડશે અને સારૂ થવા તથા જખમ રૂઝાવાની ક્રિયા શરૂ થશે. જો ભીની માટીનો પાટો બાંધવામાં આવ્યો હોય તો હોસ્પીટલોમાં જખમમાંથી થતી બીજી નુકસાની થશે નહિ અને ઘણાં ઓપરેશન કે વાઢકાપની જરૂર પડશે નહિ અને લડાઈ પછી પણ હાથ કે પગ વગરનાં માણસો જોવામાં આવે છે તે પણ ઘણાં જોવામાં આવશે નહિ.

બી. નો રહીશ એ. ઘણીજ સખ્ત ટંડી અને જ્ઞાનતંતુની ઘણીજ જુના વખતની નબળાઇના દરદ માટે મારી કુદરતી સારવારમાં લગભગ નવ માસ સુધી રહ્યો હતો. બીજા બધા ઉપચારો નિષ્ફળ ગયા પછી તે મારી પાસે આવ્યો હતો. વૈદકીય ઉપચારની જુની રીત પ્રમાણે તેને જરા શાંતિ થઈ અને કંઇ સુધારો થયો હતો. તેને નાનપણમાં છોકરાંઓનાં દરદો–શીળી, ઉધરસ, અછબડા, રતવા વગેરે થયાંજ નહોતાં અને મોટપણમાં પણ કાંઇ ખાસ દરદ કે શરદી થઈજ નહોતી. આ સારી તંદુરસ્તીની નિશાની છે એમ તે સમજતો હતો, પણ ખરી રીતે તો તેનામાં જીવનતત્વ ઘણું ઓછું હોવાથી વિજાતીય દ્રવ્યો–જુદાં જુદાં દરદો તથા શરદી મારફતે તેના શરીરમાંથી બહાર નીકળી ગયાં નહતાં અને તેથીજ તે સખ્ત જ્ઞાનતંતુની બીમારીનો ભોગ થઈ પડયો હતો. અને તેણે જો કુદરતી સારવાર કરી ન હોત તો યાતો ગાંડો થઇ જાત કે વહેલો મૃત્યુને શરણ થાત. કુદરતી સારવાર શરૂ કરી કે તરતજ એ. ને શરીરમાં વારંવાર મોટાં ગુમડાં થવા લાગ્યાં અને તેમની મારફત તેને શાંતિ મળવા લાગી. પાછળથી ગંભીર દરદો–મરડો અને કૉલેરા જેવાં પણ જણાયાં. આમ થયા પછી એ. ને પોતાની તબીયતમાં સારો ફાયદો જણાયો. પછી તેને સખ્ત (ઇન્ફ્લુએન્ઝા) ચેપી સળેખમ થયું, અને દરદીને બહુ નબળાઇ તથા પીડા થતી જણાઇ, અને હવા અજવાળાવાળા ઝુંપડામાં તેને સુવારવામાં આવ્યો. ટાઢ, વાયુ અને વરસાદના વખતમાં પણ તે ઝુંપડાને ખુલ્લું રાખવામાં આવતું. વળી કેટલીક વખત તે ઝુંપડા બહાર તદન નગ્ન શરીરે અરધા કલાક સુધી ફરતો અને વખતે સ્નાન પણ કરતો; તે કંઇ પણ ખાતો નહિ. આવી રીતે ઝુંપડામાં ઘણી વખત પડી રહેવાથી એ. ને ઘણી રાહત મળતી હતી. વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી છુટું થવા લાગ્યું હતું, અને મોં તથા નાકમાંથી પુષ્કળ પદાર્થ નીકળતાં અને પરસેવો તરતજ થવા લાગતો. ત્રણ દિવસમાં એ. ને ઇન્ફ્લુઅન્ઝા–રસપુણીનું દરદ મટી ગયું. પછી તેને તંદુરસ્તી તરતજ જણાઇ હતી. તેને બહુ આનંદ થતો અને આવી ખુશાલી તેને પ્રથમ જણાઈ નહતી. હજી પણ તે સારવાર ચલાવે છે અને હવા અજવાળાના ઝુંપડામાં સૂઇ રહે છે. આવી રીતે સાદો અને સસ્તો ઉપાય થાય તે શું ઓછું આનંદમય છે?

આજકાલ તો અકુદરતી સારવારથી કેટલા બધા લોકો રસપુણીના રોગના ભોગ થઇ પડે છે. ઘણાનાં તો પરિણામે મરણ નીપજે છે પણ જે લોકો તે દરદમાં મરી જાય છે તેના કરતાં કુદરત વિરૂદ્ધની તે દરદીની સારવાર કરી (સાજા થયેલા) વધારે દુઃખી હોય છે, અને એકને બદલે બીજા–ક્ષય, ગંભીર શ્વાસ તથા દમ જેવાં વધારે તિક્ષ્ણ દરદના ભોગ થાય છે અને ચાલુ દુઃખ ભોગવે છે.

ખાસ મજબુત અને સશક્ત માણસથીજ હવાનો ઉપર મુજબ ઉપયોગ થઇ શકે એમ ધારવું પણ ભૂલભરેલું છે. હવા હમેશાં મદદ કરે છે અને કોઇને પણ હરકત કરતી નથી. નબળાં શરીરવાળાને પણ હવાથી અને હવા તથા અજવાળાના સ્નાનથી ઘણી મજબુતી મળે છે. પરંતુ દેવતાઓ ઉપરથી ઉતરી આવી આ હકીકત કહે તોપણ ઘણા લોકો તે વાત માનશે નહિ.

જે લોકોને "સમર હાઉસ" અથવા તો હવા અજવાળાનો ઓરડો ખાસ ન હોય તો તેઓએ દરેક જાતની ગંભીર કે સાદી માંદગી વખતે પોતાના સુવાના ઓરડાની તમામ બારીઓ શિયાળા તેમજ ઉનાળામાં ખુલ્લી રાખવી જોઇએ અને ત્યાં પોતાના ખુલ્લા શરીરને હવા અજવાળું પુષ્કળ આપવું જોઇએ. જ્યારે તંદુરસ્ત માણસને પોતાના શરીરને સારૂં રાખવા માટે હવા અજવાળાની જરૂર છે તો પછી અશક્ત માણસોને તેની કેટલી બધી જરૂર હોવી જોઇએ. હવાને માંદગી વખતે નુકસાનકારક સમજવામાં આવે છે તે એક ગંભીર ભૂલ છે અને તે ભૂલ માટે આપણે ઘણું ખમવું પડે છે.

વળી measles ઓરી અને scarlet fever રાતડીયા તાવ જેવાં દરદોમાં છોકરાંઓએ હવામાં જવું જોઇએ નહિ તથા બારીબારણાં પણ અજવાળું આવતું અટકાવવા માટે બંધ કરવાં જોઇએ એવો ભૂલ ભરેલો વિચાર લોકોમાં ચાલતો જોવામાં આવે છે. પણ આવી રીતે કરવાથી ઘણાં છોકરાં હમેશને માટે દુઃખી થાય છે. (અંધાપો–બહેરાપણું અથવા તો નબળાઈ પરિણામમાં પેદા થાય છે), અને બાળકનું મરણ પ્રમાણ ઘણું વધી જાય છે. આમ થવું પરમેશ્વરની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ હોવું જોઈએ.

એક છોકરાને measles ઓરી–અછબડાના દરદમાં ખુલ્લી હવામાં ફરવા દેવામાં આવતું હતું, અને તેના ઓરડાને તદન ખુલ્લો રાખવામાં આવતો હતો જેથી તેનાં સગાંવહાલાં બહુજ ફફડી ઉઠયાં હતાં અને એક દાક્તરે એવું પણ કહેલું કે છ મહીનાની અંદર તે છોકરાને જરૂર નુકસાન થશે; પરંતુ તે છોકરો સદર દરદને ઘણો વખત થઇ ગયો તો પણ હાલ બહુજ આનંદદાયક રીતે મોટો થતો જાય છે, અને કુદરતી જીવનના નિયમ પ્રમાણે તેની સંભાળ રાખવામાં આવે છે. જે ઉપચારોથી પ્રથમ ઘણા લોકોને નુકસાન થયું હોય તેવા ઘણા જુના વખતના ઉપચારો વૈદ્ય દાક્તરો બતાવે તો પણ તેના તરફ દરદીઓ ઘણા માનની નજરથી જુએ છે અને કુદરતી ઉપચારોને તથા ઇશ્વિરે નિર્માણ કરેલા આરોગ્યને લગતા કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તન કરે છે તેવાઓને હસી કહાડે છે તે કેવું ભૂલભરેલું છે.

ઉપર બતાવેલા તમામ રીપોર્ટમાં દરદીઓની એક સરખા રીતે સારવાર કરવામાં આવેલી હતી. ફક્ત જગ્યાના દરદ પ્રમાણે માટીના બંધાણમાં ફેરફાર કરવામાં આવતો હતો.

મારે કહેવું જોઇએ કે ઉપરના ઘણા ખરા તમામ દરદોમાં દરદીઓને abdomen ઉદર ઉપર બંધારણ માટીનું કરવામાં આવતું હતું. તેમજ દરદીઓને ઉઘાડે પગે જમીન ઉપર ફરવા દેવાની ખાસ તજવીજ કરવામાં આવતી હતી. ઘણી વખત શરીર અથવા તેનો કોઇ પણ ભાગ યોગ્ય માણસોની મદદથી ચોળવા તથા ચંપી કરવામાં આવતો હતો. આવું ખાસ કરીને કુદરતી સ્નાન પછી કરાવવામાં આવતું હતું. આ બધી સારવાર ઘણીજ ચોકસ રીતે કરવામાં આવતી હતી, છતાં કોઈ માણસને ઘણો જલદીથી આરામ થતો અને કોઇને જરા વિલંબ થતો તેનું કારણ દરેક માણસમાં રહેલી જીવનશક્તિના વધારે ઓછા પ્રમાણ ઉપર છે.

કુદરત તરફનું પુનરાગમન અને કુદરતી સારવાર એક આનંદ અને મજાનું કારણ થવું

જોઇએ. તેનાથી કોઇ પણ જાતની ઇજા થવા સંભવજ નથી. એક માણુસે મને પ્રથમ લખેલું કે "તમારા આરોગ્યમંદિરમાં બીમાર થવું તે પણ આનંદદાયક છે."

જેમ જેમ આપણે કુદરતી જીવન તરફ જતા જઇશું તેમ તેમ આપણને ફાયદો થતો જશે. જો કે દરેક માણુસ એક સરખી ત્વરાથી કુદરતી જીવન ગાળવાની સ્થિતિએ પહોંચશે નહિ. કારણ અંદરના અવયવો જેટલા પ્રમાણુમાં કુદરત વિરૂદ્ધ જીવનથી બગડેલા હશે તેટલા પ્રમાણુમાં વાર લાગશે. આ બાબતમાં દરેક માણુસ પોતેજ પોતાને વિષે સારો વિચાર કરી શકે તેવું છે, તેથી કુદરતીજીવન ગાળવાની બાબતમાં દબાણ થવું જોઇએ નહિ પણ રાજી-ખુશીથી તે તરફ જવા પ્રયાસ કરવો ઉચિત છે.

કોઈ વખતે હવા અજવાળાનું સ્નાન કરવા દરદીને ઘણીજ નાખુશી અને અનેચ્છા થાય તો તે બંધ કરવું જોઇએ, કારણ કુદરતી સારવારમાં કોઈ પણ જાતના દબાણને જગા મળવી જોઇએ નહિ.

મેં દરેક દરદમાં તેની બધી સારવાર વખતો વખતની બનાવવાનો પ્રયાસ કર્યો નથી કારણ દરેક દરદને દરેક વખતે સાદા અને ચોક્કસ કુદરતી ઇલાજો કયા છે તેજ બતાવવાની તજવીજ કરી છે.

Skin diseases ચામડીનાં દરદો, Kidney trouble મૂત્રપિંડનાં દરદો, Liver complaint યકૃત કે લીવરના રોગો, Consumption ક્ષય, સ્ત્રીઓનાં દરદો, Epelepsy અપસ્માર-વાઈ કે ફેફરૂં, Obesity મેદવિકાર, eye and ear trouble આંખ કાનના રોગો, ગળા અને નાકનાં દરદો, bladder trouble મૂત્રાશયના વ્યાધિઓ, sexual diseases સ્ત્રી પુરૂષોના ગુપ્ત રોગો, head trouble માથાના રોગો, sciatica રાંઝણ, Gout નજલો, stomach trouble જઠરના વ્યાધિ, heart disease હૃદ્‌રોગ, paralysis લકવો, spinal disease કરોડરજ્જુની પીડા, influenza રસપુણી, children's diseases બાળકોના રોગો, diphtheria કંઠરોહિણી, measles ઓરી વગેરે દરદોમાં એકદમ ઉપર બતાવ્યા મુજબની સારવાર કરવા મંડી જવું જોઇએ. કોઈ પણ જાતનું દરદ પેદા થાય કે પછી તે કેવી જાતનું દરદ છે તે બદલની તપાસ કરવા તથા કુદરત વિરૂદ્ધના ઉપચારો પછી શરૂ કરવા શા માટે રાહ જોવી જોઇએ? કારણ તે બધી તજવીજ કરવામાં જે વખત જાય તે વખતમાં ઘણી વખત દરદી સાજો પણ થઇ જાય તેમ બનવા જોગ છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબ કુદરતી જીવન ગાળવાથી દરદ થવાનો સંભવજ નથી. છતાં કોઈ વખત કોઈ પણ જાતનાં દરદ થાય તો તે વખત ગભરાવું નહિ અને આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ તેની સારવાર કરવા મંડી જવું તો તેથી ગંભીર દરદો પણ ખરેખર જોખમ વગર શાંત થઈ જશે. દરેક વખતે એટલું નજરમાં રાખો અને હવા સ્વચ્છ ખુલ્લી લ્યો, માટીનો પાટો બાંધો, હવા અજવાળાથી સ્નાન કરો, પાણીથી સ્નાન કરો શરીરને ખૂબ ચોળો, ખાવાનું જ્યાં સુધી કડકડી ભુખ લાગે નહિ ત્યાં સુધી બંધ કરો, અને પછી કાચાં ફળો ખાવાનું રાખો, ખુલ્લી હવામાં રહો, ઉઘાડે પગે હરોફરો તથા જમીન સાથે જેમ બને તેમ ઘણો સંબંધ રાખો.

માનસિક તત્વો જે માંદગીને વખતે આરામ લાવવા માટે મદદકર્તા છે તે વિષે હું પાછળથી બોલીશ.

જે લોકોએ આગળની તમામ હકીકત ધ્યાનપૂર્વક લક્ષમાં લીધી હશે તેને દરેક દરદમાં કેવી રીતે કામ લેવું તે સહેજ ધ્યાનમાં આવી જશે અને દરેક દરદ માટે જુદી સૂચનાની

જરૂર રહેશે નહિ. કારણ ખરેખર કુદરતી ઉપચારો તો દરેક કેસમાં સામાન્યજ હોય છે. દાખલા તરીકે—ટાઇફોઇડ ફિવર કે કાળજ્વરમાં પ્રથમ તો તમામ બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખો જો કે પછી શિયાળો કે ઉનાળો ગમે તે વખત હોય. પાણીથી સ્નાન કરાવો પછી હવા અજવાળાનું સ્નાન આપો. પછી ગરમી લાવવા તેને ઉતાવળથી ચલાવો અથવા ગરમ ઉનના કામળમાં વીંટાળી દો. હવા અજવાળાનું સ્નાન વારંવાર દરેક ઋતુમાં લેવું જોઇએ. ખુલ્લી હવાની અસર સારી થાય છે. હવા અજવાળાના સ્નાનનો વખત ૧૫ મિનિટથી તે જેટલો વખત વધારે લઇ શકાય તેટલો વખત લેવો. જેમ વધારે વખત લેવાય તેમ સારૂં.

પેટ ઉપર માટીનું બંધાણ બહુજ ફાયદાકારક છે. ભીની માટી અંદરની ગરમી ચુસી લે છે જેથી વિજાતીય દ્રવ્યો ગળી જાય છે. ખોરાકની બાબતમાં આગળ ઘણે વખતે કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે વર્તન કરવું.

દરદીઓનાં સ્નેહીઓ તેના ઉપર ખાસ મમતા બતાવવા માટે જુદી જુદી જાતની પીવાની ચીજો, ફળો, આલ્કોહોલ વગરના દારૂ વગેરે લાવીને દરદીને ખાવા માટે કહે છે; પરંતુ આ ચીજો એકંદર રીતે સારી નથી અને દરદીએ તેવી ચીજો ખાવાથી દૂર રહેવું જોઇએ; કારણ આવી ચીજોથી જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવા પીવાનું મન થાય છે, એ વાત સારી નથી. ખુલ્લી હવામાં રહેવું પણ ઘણુંજ ઉપયોગી છે. જે ટાઇફોઇડ તાવ માટે ઉપચારો છે તેજ કૉલેરા માટે છે. કૉલેરા અને બીજા બધા નાના તથા મોટા રોગોમાં ઉદર ઉપર માટીનું બંધાણ ઘણુંજ શ્રેયસ્કર છે, કારણ પેટ અને પેઢુ દરેક જાતના તાવ તથા દરદોનું મૂળસ્થાન છે.

અછબડા, ઇન્ફ્લુઅન્ઝા ચેપી સળેખમ તથા ન્યુમોનીયા ફેફસાંના વરમ માટે પણ એજ સારવાર છે.

જુનાં દરદો—ક્ષય, જલંદર અને બીજાં તેવાં દરદોમાં પણ એજ ઉપચારો ચાલી શકે તેમ છે. માત્ર એવી સવડ રાખવી જોઇએ કે દરદી મહીના અને વર્ષો સુધી તે સારવાર ચલાવી શકે. ક્ષય તેમજ ફેફસાંનાં દરદોમાં છાતી ઉપર માટી બાંધવી બહુ ફાયદાકારક છે. જલોદરમાં સુજેલા ભાગ ઉપર અને ગુપ્ત દરદોમાં ઉદર (abdomer) અથવા ગુપ્ત અવયવો ઉપર માટી બાંધવી જોઇએ.

જખમ અને ગુમડાં (Ulcers)નાં દરદોમાં પણ માટીનું બંધાણ ઘણું અગત્યનું છે, અને આવાં દરદોમાં પણ શરીરની સામાન્ય માવજત રાખવી જોઇએ. મારે વધારે ખાત્રીથી કહેવું જોઇએ કે દરેક દરદમાં અને દરેક વખત બપોર સુધી ભૂખ્યા રહેવું એ બહુજ સારૂં છે. કોઇથી ન રહી શકાય તો સવારમાં બહુજ થોડું ખાવું જોઇએ.

આ પ્રમાણે ઉપચાર કરવામાં ન આવે તો આરોગ્ય બહુજ મોડું પ્રાપ્ત થાય અને શરીરમાં માંદગી રહેજ, કારણ કુદરત કદી પણ નિષ્ફળ નિવડતીજ નથી. દરેક દરદીએ સારવારની શરૂઆત પૂર્ણ વિશ્વાસથી કરવી જોઇએ અને વિશ્વાસથી શાંતિ તથા આરામ થશેજ. આવતા જતા લોકો જુદા જુદા ઇલાજો બતાવે છે પરંતુ આપણે તેવા ઇલાજોથી દૂર રહેવું જોઇએ અને સાદા કુદરતી ઉપચાર કરવા જોઇએ.

કુદરતી ઉપચાર કરવાથી કદાચ આપણે ધારેલા વખતમાં સારૂં થાય નહિ તો પણ ગભરાવું નહિ અને ધીમે ધીમે સારૂં થાય તે વધારે સારૂં છે; પણ ઉતાવળ કરી કુદરત વિરૂદ્ધના પ્રયોગો કરવા દોરાવું જોઇએ નહિ. કારણ તેમ કરવાથી આપણને ખબર પડે નહિ તેવું ઘણું નુકસાન થાય છે. આવી રીતે વૈદકશાસ્ત્ર હજી પણ ઘણા ચેપી રોગોથી ડરે છે અને લોકોમાં ભય ફેલાવે છે.

આપણે આવાં તમામ દરદો સારાં કરવા શક્તિમાન થઇએ તેમ છે, અને તેથી આપણે આવાં દરદોથી ડરવાનું નથી. ચેપની બીક રાખવાથી ઘણું નુકશાન થાય છે. કુદરતી ઉપચારો કરવાથીજ તબીબી વર્ગના લોકોથી માણુસ જાત ખરેખર સ્વતંત્ર અને સુખી થશે, પોતાની તંદુરસ્તી ઉપર ખરેખરો કાબુ મેળવશે, અને જુદા જુદા ડાકટરોની ગુલામગીરીમાંથી છુટશે. આવી બાબતોમાં પણ લોકોએ સ્વતંત્રતા મેળવવાની તજવીજ કરવી જોઇએ. માણુસજાતે સ્વતંત્રતા મેળવવા બહુ લડાઇઓ કરી છે, પ્રયાસો કર્યા છે તો પછી પોતાના શરીરની તંદુરસ્તીની સ્વતંત્રતા મેળવવા તેણે પાછી પાની કરવી એ કંઇ ઉચિત છે કે?

દરીયા અને ખનીજક્ષાર પાણીનાં સ્નાન તથા હવાફેરનાં સ્થાન.

હાલના જમાનામાં દાકતરો પોતાના દરદીઓને દરીયા કિનારે હવાફેરને માટે મોકલે છે પરંતુ માણુસ કંઇ જળચર પ્રાણી નથી. તેનું મૂળ સ્થાન તો જંગલ હતું. માણુસ શરૂઆતના વખતમાં દરીયા કિનારે રહેતો નહિ અને 'પેરેડાઇસ' (સ્વર્ગ) આખી પૃથ્વી ઉપર ફેલાયલું હતું. આવાં મિનરલ બાથ કે બીજાં સ્નાન તદન નકામાં છે. કારણ આવી રીતે જનારાઓ કંઇ સારી તંદુરસ્તીવાળા જણાતા નથી. ઉલટા તેઓ તો "ફેશન" ને લઇને બીમારી ભોગવે છે. ઉંચી પંક્તિના જે માણસોને ખરેખર તંદુરસ્ત થવું હોય તેઓએ "કુદરત તરફ પુનરાગમન" કરવું જોઇએ. માંદા અને બીમારે, આવા ઠેકાણે જવાનું માંડી વાળી 'જંગલ' માં રહેવા જવું જોઇએ. ત્યાં દુનીયાદારીના અને મોટા ઉભા કરેલા ઢોંગ ધતુરા તથા ઉપાધિઓનો અભાવ હોવાથી તરતજ શરીર અને આત્માની તંદુરસ્તી મેળવવાને બની શકે છે.

હમેશાં બીલકુલ ખુલ્લી અથવા તો ઉચ્ચી જગા કે જ્યાં પવન બહુ જોરમાં રહે છે તેવી જગાએ ફળ, ફૂલ વનસ્પતિ બહુ કમતી થાય છે તેજ પ્રમાણે માણુસ જાતને માટે પણ તેવી જગા સારી નથી. તેમણે પણ સહેજ નીચી અને રક્ષણવાળી જગા રહેવા માટે પસંદ કરવી જોઇએ. ઠંડી હવા શરીર ઉપર લગાવવાની જરૂર હશે તો નીચી જગામાં પણ તે બની શકશે. કારણ શરદ હવા ત્યાં જણાશે નહિ પણ ઠંડી કે જે શરીરને માટે સારી છે તે મળી શકશે.

હાલમાં જંતુની બહુ ધાસ્તી રાખવામાં આવે છે અને ઉંચાણવાળી હવા ખાવાની જગાઓમાં જંતુ રહેતાં નથી એમ કહેવાય છે અને તેથી ખુલ્લી ઉષ્ણ જગાઓમાં રહેવા જવાની દાક્તરો ભલામણ કરે છે, પરંતુ આ બધી પોકળ બાબતો છે. અને દાક્તરોના શાસ્ત્રીય મતો વારંવાર બદલાતા જણાય છે. અને "જંતુ" વિષેની માન્યતાથી બહુ નુકસાન થયું છે. જંતુથી નહિ પણ ખોટી રીતે જીવન ગાળવાથી દરદો થાય છે એટલે આપણે 'દરદ કે જંતુ' ની બીક રાખવા જેવું કશું નથી.

કુદરતી ઉપચાર–Nature cure ક્યારે શરૂ કરવા જોઈએ.

એવું ઘણી જગાએ માનવામાં આવે છે કે ઉનાળોજ જળોપચાર જેવા કુદરતી ઉપચાર માટે બંધબેસ્તો છે અને સૂર્યસ્નાનને ઘણી અગત્ય આપવામાં આવે છે. જાનવરો ગીચ ઝાડીમાંથી ઘણી વખત બહાર આવે છે, તડકામાં જરા હરેફરે છે અને પાછાં શીતળ છાયામાં જતાં રહે છે. જર્મનો પરદેશ જાય છે, દાખલા તરીકે બ્રાઝીલ જાય છે, તેઓ ઘણું આયુષ ભોગવતા નથી. ઉત્તરમાં (જ્યાં બહુજ ઠંડી હોય છે ત્યાં નહિ) માણસોનાં જીવનના પ્રમાણે દક્ષિણમાં

જવાથી ગરમી વધારે છે. વળી ગરમીના પ્રદેશમાં કેટલાંક ખાસ દરદો અને ચામડીનાં દરદો પણ થાય છે.

ખરેખર તો સૂર્ય રોગનાં તત્વોને છુટાં પાડે છે અને દરેક જાતની 'વૃદ્ધિ' પેદા કરે છે. જેઓ ઘણી વખત સૂર્યસ્નાન લે છે તે નબળો પડી જાય છે. દરદીને અંદરની ગરમી બહુ રહે છે અને તે ગરમી તેને બાળે છે. તેને ઠંડી હવાના ઉપચારો ખરેખર તો ઘણા ફાયદાકારક છે. ઠંડી હવા અજવાળાના સ્નાનથી માણસના સ્નાયુ મજબુત થાય છે અને તેને કૌવત મળે છે.

ઠંડી ઋતુના વખતે કે જ્યારે ઠંડી હવા અજવાળાનાં સ્નાન બહુ થોડા વખત માટે લેવાનાં છે તેવા સ્નાનથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ફળના ખોરાકથી, માટીના બંધાણથી અને શરીરને ચોળવા તથા ચંપી કરવાથી અને ઠંડીની મોસમમાં હવા સાફ હોય છે તેવી સ્વચ્છ હવા લેવાથી શરીરને ઘણો ફાયદો થાય છે. ઠંડી હવા અજવાળાનાં સ્નાન બહુ થોડા વખત માટે લેવાય તો પણ તે બહુ હિતકર છે. વસંત ઋતુ અને પાનખર ઋતુ તંદુરસ્તી લાવવા માટે ઉત્તમ વખત ગણવો જોઇએ. વસંતની વખતે આખી દુનિયાં નવું જીવન ધારણ કરે છે તેમ માણસે પણ નવીન કૌવત માટે નવીન જીવન મેળવવું જોઇએ અને પાનખર ઋતુમાં પણ કુદરતમાં તંદુરસ્તી બક્ષનાર હવા માલમ પડે છે. ઉનાળામાં ઠંડાં સવાર તથા સાંજ અને બીજા ઠંડા દિવસો હવા અજવાળાના સ્નાન માટે પસંદ કરવા જોઇએ. વળી વરસાદની મોસમ પણ ખાસ દરદને દૂર કરનાર છે. ભીની જમીન અને ભીંના ઘાસમાં ઉઘાડા પગે ફરવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. ભીંની જમીન પગમાંથી દરદ ખેંચી લેવા માટે ખાસ ગુણવાળી છે. જેઓ ઠંડીથી દૂર રહે છે અને શિયાળામાં ગરમ પ્રદેશમાં જાય છે તેઓ બનતા સુધી ખરેખર તંદુરસ્ત તો હોતાજ નથી અને તેઓનાં શરીરની કુદરતી ખરી ગરમી તો દિવસો દિવસ કમતી થતી જાય છે. હાલમાં નબળી થતી જતી અને જ્ઞાનતંતુની પણ નબળાઇ વાળી પ્રજામાં ખરી ગરમી તો બહુ ઓછી જોવામાં આવે છે તે ઘણું ભયકારક છે અને તે ગરમી ઠંડી હવા અજવાળાનાં સ્નાનથી અને કુદરતી સુકાં લીલાં ફળોના આહારથી ફરી પ્રાપ્ત થાય કુદરતી ઉપચારમાં પણ તમને કપડાં, બિછાનાં અને ઓરડાથી આરામ મળે છે પણ ગરમી આવતી નથી. ગરમી તો ઠંડી હવાથીજ પેદા કરી શકાય છે. ધીમે ધીમે કપડાં બીછાનાં વગેરે બહુ જરૂરનાં જણાશે નહિ. હવા અજવાળાનાં ઠંડાં સ્નાન બહુ લાંબો વખત લેવાનાં નથી. જો કે તેથી નુકસાન તો નથીજ તો પણ દરેક માણસે તે કેટલો વખત લેવું તે તેના શરીરમાં ગરમી પેદા થાય તેવું જણાય તેટલો વખત લેવું જોઇએ. ઠંડા પાણી કરતાં ઠંડી હવાથી શરીરની ગરમી વધારે પેદા થાય છે. કમતી લોહીવાળા પાન્ડુ રોગીઓએ પાણીનું સ્નાન બહુ થોડો વખત લેવું અથવા બિલકુલ લેવુંજ નહિ.

આપણે જાણીએ છીએ કે સમશીતોષ્ણ પ્રદેશ (બહુજ ઉત્તર નહિ) ના ઉત્તર તરફના લોકો વધારે બળવાન અને સહનશીલ હોય છે. દાખલા તરીકે જુના વખતમાં જર્મન લોકોએ સુધરેલા અને નબળી પ્રજાના ગ્રીક અને રોમન લોકોને મારી હઠાવ્યા હતા. જે લોકો ખુલ્લી હવામાં વાયુ સ્નાન લઇ શકે નહિ તેમણે તો જે ઓરડાને ગરમ કરેલો હોય નહિ અને બારી બારણાં ખુલ્લાં હોય તેવા ઓરડામાં વાયુ સ્નાન લેવું જોઇએ. પાણીનું સ્નાન પણ ઠંડા ઓરડામાં લેવું જોઇએ. કદાચ શરૂઆતમાં ખાસ સંજોગોમાં ઓરડો તપાવવો પડે તો જુદી વાત છે પરંતુ બનતા સુધી તેમ કરવું જોઇએ નહિ.

આપણે ઉપર પ્રમાણે ઠંડીથી ડરવું જોઇએ નહિ પરંતુ તેની સાથે જેમ બને તેમ વધારે સંબંધ રાખવો જોઈએ કે જેથી શરીર સશક્ત થશે અને કોઇ જાતની તકલીફ તેમાંથી પડવાનો સંભવ રહેશે નહિ.

હું ઘણો દીલગીર છું કે ઘણા લોકો જેઓ જુના કુદરતી ઉપચારના હિમાયતી છે તેઓ મારા આ નવા મતને મળતા નથી એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક તો એ વિચારોથી ખાસ વિરૂદ્ધ છે. પરંતુ આવું હમેશાં બને છે અને નવા સિદ્ધાંતો બહુ મુસ્કેલીથી પ્રચલિત થાય છે. જ્યારે સ્ક્રોથે (Schroth) પ્રિઝનીઝીયન પાણીના ઉપચારની સાથે સુકો ખોરાક આપવાની તજવીજ કરી હતી ત્યારે પ્રીઝનિટઝ Pressnitz ના હિમાયતીઓજ તેની વિરૂદ્ધ પડયા હતા. જે લોકો કુદરતી ઉપચાર સાથે સંબંધ રાખનારા નહોતા તેવા લોકોએ ફાધર નાઇપના વિચારો વિરૂદ્ધ જે તકરારો કરી હતી તેના કરતાં જુના કુદરતી ઉપચારના હિમાયતી- ઓએ ફાધર નાઇપ વિરૂદ્ધ વધારે સખ્તાઇથી અને અદેખાઇથી હુમલા કર્યા હતા, છતાં પણ ફાધર નાઇપે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની ઘણી સારી સેવા બજાવી છે. તેણે ઉઘાડે પગે ફરવાનુ, બસ્તી લેવાનું અને સ્નાનવિધિ બહુ થોડા વખત ચલાવવાનું તથા ગરમ સ્નાન બનતા સુધી નહિ લેવાનું લોકોમાં પ્રિય કર્યું હતું અને એ વાત કંઇ ઓછી અગત્યની નથી. જેવી રીતે કુદરતમાં વરસાદ જે કામ કરે છે તે કામ શરીરમાં બસ્તી કરે છે.

દરેક માણસ કુદરતી રીતે પોતે ખાસ રીતે અભ્યાસ કરીને મેળવેલાં જ્ઞાન અથવા પોતે જે જ્ઞાનમાં નિપુણ છે એમ ધારતા હોય તેવા પોતાના જ્ઞાન માટે મગરૂબ રહે છે. પછી જો કોઈ બીજો માણસ સદર જ્ઞાનમાં જરા આગળ પડતો આવે છે તો પેલા માણસને આપો- આપ જરા નાખુશી પેદા થાય છે.

કુદરતી ઉપચારવાળા આવી રીતે નવા આવનારને બહુ આગળ વધેલો જણાવી તેના વિરૂદ્ધ પડે છે. પરંતુ તેઓ ભૂલી જાય છે કે ભૂતકાળમાં તેઓ પણ બહુ આગળ વધેલા ગણાઇ હુમલાને પાત્ર થયા હતા. વળી મારા ઉપચાર કરવાની રીતિ આગળ વધેલી ગણાય તેવી નથી. કારણ હાલના ચાલુ ખોરાકમાંથી હું જે ફળફુલ ખાવાનું કહું છું તે કરવામાં કંઇ મુસ્કેલી પડતી નથી. વળી પૃથ્વી તથા હવા અજવાળા સાથે ખરેખર તો વધારે સંસર્ગ રાખવો જોઇએ તેટલો રખાતો નથી તોપણ મારા મત પ્રમાણે બને તેટલો સંસર્ગ રાખી શકાશે. કુદરતી ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને ભીની માટીના પાટાથી બીજી જાતના કોમ્પ્રેસ તથા પાટા પીંડી કરતાં જે નુકસાન થાય છે તેવું થતુંજ નથી. વળી હદ ઉપરાંત વરાળથી સ્નાન કરવું કે એનીમા આપવું એ કુદરત વિરૂદ્ધ છે અને તેથી તે નુકસાનકારક છે. આવી રીતે સારવાર કરવા માટે જે જે સાંચા તથા તજવીજ કરવી પડે છે તેજ બતાવી આપે છે કે તેઓ તેટલા પ્રમાણમાં કુદરત વિરૂદ્ધ છે. વિજળીક ઉપચારો કે જેની વિજળી સંચાની મદ- દથી ઉત્પન્ન કરવી પડે છે. તેવાં વિજળીક સ્નાન પણ કુદરતી નથી, તેમજ કાચના કે તેવી રીતે બીજા તૈયાર કરેલા ગરમ ઓરડામાં હવા અજવાળાનાં સ્નાન અને સૂર્યનાં સ્નાનની સવડ ઘણાં કારખાનામાં કરવામાં આવે છે તે પણ બરાબર નથી કારણ કે તેથી કુદરતથી દુર જવાય છે.

કુદરતે માણસના ખોરાક તરીકે ફળોનેજ નિરધાર્યા છે. અને ખોરાકની અંદરનાં તત્વોની રસાયણીક શોધ માણસને ભૂલ ખવરાવનારી છે. એલ્બ્યુમન નાઇટ્રોજન વગેરે માણસને ખોરાકમાં અમુક પ્રમાણમાં જોઇએ એવા અભિપ્રાયો વૈદકશાસ્ત્રથી બહુ આપવામાં આવે છે.

આ અભિપ્રાયો નુકસાન કરનારા છે અને જેઓ આવા સિદ્ધાંત પ્રમાણે વર્તન કરે છે તેઓ દુઃખી થાય છે, પણ આવી ભૂલો કુદરતના હિમાયતીઓ પણ કરે છે. હાલમાં જે ખોરાકમાં પોષક ક્ષાર હોય તેવા ખોરાક વિષે બહુ ભલામણો થાય છે. આનું પરિણામ કુદરતથી આરામ લાવવાની પદ્ધતિ ઉપર બહુ ખરાબ લાવે છે. દાણા અને તેવા ખોરાક કરતાં નીલો ભાજીપાલો વધારે ગુણકારી છે તોપણ રાંધેલો ભાજીપાલો–શાક કુદરતી ખોરાક કહી શકાય નહિ. પરંતુ પોષક ક્ષારના સિદ્ધાંતને લઇને ઘણા લોકો તાજા ભાજીપાલાને બહુજ ફાયદાકારક ગણે છે અને પોષક પદાર્થમાં તેમને શ્રેષ્ટ ગણે છે. આ એક ભૂલ છે. વળી ચૅાકોલેટ અને કોકો ક્ષારની સાથે બહુ વપરાય છે અને કુદરતના હિમાયતીઓ પણ તેની ભલામણ કરે છે તેથી તેઓ બહુ તંદુરસ્ત છે એમ ગણવામાં આવે છે. ચૅાકોલેટ અને કોકો પોષક ક્ષારો વગર જેટલા નુકસાનકારક છે તેટલાજ પોષક ક્ષારોની સાથે પણ નુકસાનકારક છે. જેઓને ચાલુ અથવા વારંવાર ચૅાકોલેટ કે કોકો–પોષક ક્ષારવાળા–પીવાની ટેવ હોય છે તેઓને થોડા વખત પછી જણાશે કે તેમની પાચનશક્તિને નુકસાન પહોંચ્યું છે. કુદરતશાસ્ત્રની સાથે વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર મળશે ત્યાં લગી આવું નુકસાન થવા સંભવ છે. ઓટ–કોકો (oat-cocoa) પણ પોષક ક્ષારવાળા કોકો જેવોજ નુકસાનકારક છે.

જુનું નૈસર્ગિક ઉપચાર શાસ્ત્ર, શરીર અને આત્માનો નિકટ સંબંધ કોઇક વાર ભૂલી જાય છે. માણસનું શરીર એક માત્ર સંચો નથી અને માણસ જાત પોતાના ઉચ્ચ વિકાસ પામેલા આત્માને લઇનેજ પ્રાણી વર્ગમાં શ્રેષ્ઠ છે. માણસને પોતાના આત્માનું જીવન એ એક મુખ્ય બાબત છે. દરદો મટાડવામાં પણ આ વાત આપણે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. જુની નૈસર્ગિક પદ્ધતિમાં આત્માની શરીર ઉપર જે અસર થાય છે તે લક્ષમાં લેવાઈ નથી. એક બીજા તરફની ભાઇચારાની લાગણી અને પ્રેમ અને પરમેશ્વરમાં દ્રઢ વિશ્વાસ એ બાબતોની દરદો દૂર કરવામાં ઘણી અસર થાય છે એ ધ્યાનમાં બરાબર લેવાયું નથી તેથી કેટલીક વખત એ પદ્ધતિ દરદો, ખાસ કરીને જ્ઞાનતંતુના દરદોમાં, આરામ કરવા નિષ્ફળ નીવડે છે. ઘણી વખત માણસો પોતે જે વાત સમજી શકતા નથી તે વાત તુચ્છ છે એમ ગણી કાઢે છે. અને તેઓ કેટલીક વખત સારી અને ફાયદાકાદક વસ્તુઓના ગુણની પરીક્ષા કરી શકતા ન હોવાથી તેને વિષે હલકા વિચારો ધરાવે છે. **ડૉ. જસ્ટ** કહે છે કે મારા સિદ્ધાંતો માટે મારે જે ભોગવવું પડશે તે હું ભોગવીશ. અને ગમે તેટલું નુકસાન થશે તો પણ હું મારી વાત મેલી દઇશ નહિ. મારા સત્યને માટે મને ગમે તેવું નુકસાન થશે તો પણ હું તેમાંથી પાછો ખસીશ નહિ, અને કુદરતી ઉપચારના જુના હીમાયતીઓ કે જેઓ અત્યાર સુધી મારી વિરૂદ્ધ વલણ ધરાવનારા છે તેઓને મારો દોસ્તીનો હાથ લંબાવવા ખુશી છું. જુની પદ્ધતિમાંથીજ મને ઘણું શીખવાનું મળ્યું છે. અને કુદરતના રસ્તાઓમાં વધારે આગળ વધવાથી અને ઘણી સખ્ત માંદગીઓના અનુભવથી મને જે નવું સત્ત્વ જણાયું છે તે હું શા માટે છુપાવું? થોડા લોકોને તે પસંદ નથી તો ખેર! આ સત્વનો સુંદર ઝરો વહેતો અટકવાનો નથી. જો કે મારા વિરોધીઓને મારી ચોપડીથી ખાત્રી થઇ ન હોય તો તેમણે જંગબોર્નમાં (નવજીવનાલય) આવવું જોઇએ. તે ખાતું તેમને માટે ખુલ્લું છે અને જાતે આવીને પરિણામ જોવું જોઇએ. દરદ મટાડવાની ખરી કુદરતી રીત મળી આવવાથી ખરેખર કોને નુકસાન હોય? કુદરતી રોગોપચારની પદ્ધતિ વિરૂદ્ધ થતા હુમલાઓ, તે પદ્ધતિને મળતી ફતેહોથી આપોઆપ બંધ થઇ જશે. હમણાં જે પરિણામ આવે છે તેના કરતાં વધારે સારાં પરિણામ લાવવા

આપણે ફતેહમંદ થઇ શકીશું. જો આપણે આપણાં સ્નાન લેતી વખતે કુદરતે ઠરાવેલાં ધોરણ પ્રમાણે ચાલીશું, હવા અને અજવાળાં ઉપર વધારે ધ્યાન આપીશું, અને કુદરતની જરૂરીઆતો પ્રમાણે વર્તીશું અને પૃથ્વીની શક્તિને પણ નજરમાં રાખીશું તથા શાક ફળના ખોરાક પસંદ કરવામાં પણ કુદરતના ઉદ્દેશને નજરમાં લઇ પસંદગી કરીશું તો હાલમાં જે તંદુરસ્તી મેળવી શકાય છે તેના કરતાં પણ વધારે સારી તંદુરસ્તી પેદા કરી શકીશું. ખાવાનો વખત પણ કુદરતની સ્થિતિને અનુસરીને રાખવો જોઇએ.

ઉપર જે હકીકત કહેવામાં આવી છે તે હાલના કુદરતથી દરદો દૂર કરવાની હીમાયત કરનારાને કે હાલના વેજીટેરીએનીઝમ—શાકફળ–ના હીમાયતીઓને ઠપકો આપવા માટે કહેવામાં આવતું નથી. પણ ઉપરની ભૂલો બતાવવાથી તેમનું ધ્યાન કુદરતના ફરમાન તરફ વધારે દોરાય અને જેઓ તેમની પદ્ધતિનો પ્રયોગ કરે તેમને પણ ઓછું દુઃખ અને આરામ મળે તેટલા માટે કહેવામાં આવ્યું છે.

કોઇએ પણ આ બાબતમાં ઢચુંપચું-આનાકાની ન કરતાં-મેં જે રીત બતાવી છે તે રીત મુજબ પ્રયોગ કરવા અને પોતાને થતા તાત્કાલિક ફાયદાનો અનુભવ લેવા પ્રયાસ કરવો જોઇએ. આવા પ્રયોગો કરવામાં કંઈ ખર્ચ થતું નથી અને તે બધી જગાએ થઇ શકે છે; જે આવા પ્રયોગો કરશે તેને તરતજ જણાશે કે તેઓ કુદરતની સાથે ચાલે છે અને ખરૂં સુખ અને ખરો આનંદ જે કુદરત બક્ષી શકે છે તેવુંજ સુખ અને તેવોજ આનંદ તેમને મળે છે.

હું કુદરતી ઉપચારની જુની પદ્ધતિના હિમાયતીઓને હજી પણ આજીજી કરૂં છું કે, તેમણે નકામી તકરારોમાં વખત ગુમાવવો નહિ અને જ્યારે કુદરતી ઉપચાર પોતાના સત્યને લીધે આગળ વધે છે તેમાં કોઇએ આડા આવી નકામો મિથ્યા પ્રયાસ કરવો એ વ્યાજબી નથી અને સૌ પક્ષોએ સલાહ શાંતિથી કામ લેવું જોઇએ.

સૌ પોતે પોતાનો દાક્તર.

કુદરત પોતાની બક્ષીસો-દવાઓ-સૌને સરખા રીતે આપે છે. એક માણસને પોતાના શરીરની તંદુરસ્તી અને સુખને માટે જેટલું કુદરત તરફથી મળે છે તેટલુંજ બીજા બધા લોકોને પણ મળેજ છે. તેથી દરેક જણ પોતે પોતાનો દાક્તર શા માટે ન થાય તે સમજી શકાતું નથી. આપણે માત્ર કુદરત જે કહે તે સાંભળવું જોઇએ અને તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. આપણે પોતે, અથવા માત્ર કુદરતે, આપણા દાક્તર થવા માટે તૈયાર થવું જોઇએ. આવી શિખામણ લેવાને હાલના જમાનાનો માણસ તૈયાર થતો નથી !

આજકાલ કુદરતના હિમાયતીઓ કહે છે કે સૌ પોતે પોતાનો દાક્તરજ છે પરંતુ જ્યારે કોઇ બીમાર પડે છે ત્યારે તેની બીજા દાક્તર પાસે " તપાસ " કરાવવાની તજવીજ કરે છે અને 'ખાસ દાક્તર' ની સલાહ લેવા ભલામણ કરે છે. આ ઉપરથી જણાય છે કે ખરી કુદરતની રીતથી તેઓ અજ્ઞાન છે અને આવી રીતે સૌ કોઈ પોતે પોતાના દાક્તર થઈ શકે નહિ. જ્યારે કોઇએ કુદરતને બરાબર સમજવા માંડયું કે તે માણસ બીમારીના વખતે શું કરવું તે આપોઆપ સમજશે. "તપાસ" (Examination) કરાવવાની જરૂર શી છે અને દરદના નામની પણ શું જરૂર ? જો માણસ જાતના શરીરના અંદરના ભાગમાં થતી ક્રિયા અને તેની સ્થિતિ જાણવાની જરૂર હોત તો કુદરતે પોતે માણસનાં શરીર પારદર્શક અથવા બારણાંવાળાં ઉઘાડીને જોઇ શકાય તેવાં બનાવ્યાં હોત. જ્યારે કુદરતે આવી તપાસની જરૂર જો રાખી

નથી તો પછી 'તપાસ' હમેશાં બિનજરૂરની અને ઘણી વખત નુકસાનકારક છે. પરંતુ હાલમાં તો લોકોને પોતાનાં શરીર તપાસાવવાની અને તેનું શું દરદ છે તે જાણવાની ગાંડી ઇચ્છા બહુ થાય છે. પરંતુ શરીરના જુદા જુદા ભાગ ઠોકી જોવાથી, અથવા 'સ્ટેથોસ્કોપ' વડે અવાજ સાંભળવાથી, અથવા ચહેરા, નખ, વાળ તથા હાથ અક્ષરની તપાસ કરવાથી દરદની જાત અને તેનાં પ્રમાણ વિષે ચોક્કસ નિશ્ચય કરી શકાયજ નહિ. આ બાબતમાં આપણે કુદરતને સમજી શકવામાં ઘણા પાછા પડીએ છીએ. કારણ જેમ જુદા જુદા માણસો તપાસ કરે છે તેમ તેમ તેના જુદા જુદા વિચારો જણાય છે. આ પ્રમાણે આવી તપાસ કરવી એ તદ્દન નકામી અને ઘણી વાર તો નુકસાનકારક છે. Physiognomy મુખ સામુદ્રિકશાસ્ત્ર Phrenology શિર સામુદ્રિકશાસ્ત્ર or Graphology અક્ષર સામુદ્રિકશાસ્ત્રની મદદથી કરેલી તપાસ પણ ઘણી વખત ભૂલભરેલી જણાય છે.

એક દાક્તર જે ઘણોજ વિદ્વાન અને બહુ હુશિયાર ગણાય છે તેણે એક દરદીને તપાસી તેને કહ્યું કે "તું બહુ બીમાર છે અને થોડાં અઠવાડીયામાં તારૂં મૃત્યુ થશે." આવું સાંભળી તે દરદીને બહુ બીક લાગી અને ખરેખર તેનું શરીર ગળવા લાગ્યું. છેવટ થોડાં અઠવાડીયાં બાદ તે મરણ પામ્યો. હવે ખરેખર તે માણસ બહુ બીમાર હતો એમ ધારીએ તો પણ દાકતરના આવા ચોક્કસ અભિપ્રાયને લીધે તે માણસના મનમાં મરણ માટે બહુ ઉંડી છાપ પડી ગઇ કે જેને લીધે દરદ વધી જઇ તેનું મૃત્યુ થયું. બીજા દાકતર કે જેઓએ તેને જોયો અને તપાસ્યો હતો તેઓ આ અકાળ મૃત્યુને માટે ઘણાજ નાખુશ અને અજાયબ થયા હતા. અને એવું પણ જોવામાં આવેલું છે કે જે માણસે પોતાનાં શરીરની વારંવાર ઘણી જગાએ તપાસ કરાવી હોય છે તે હમેશાં ઉશ્કેરાયલી અને ગભરાટની સ્થિતિમાં રહે છે. આવા માણસની સ્થિતિ હમેશાં દાકતરો કે બીજા કુદરતના ઉપાસકો જેમણે આવા માણસોને તપાસ્યા હોય તેમના અભિપ્રાય ઉપર આધાર રાખે છે. આવા દરદીઓને બહુ ભોગવવું પડે છે અને આવી સ્થિતિમાં તેમને આરામ થવાનો સંભવ બહુ ઓછો રહે છે તેથી મને ઘણી દીલગીરી થાય છે.

ઘણી વખત તો જે દરદો હસ્તીમાંજ ન હતાં તે આવી દાકતરી તપાસથી ઉત્પન થયેલાં જાણવામાં આવ્યાં છે. અને કેટલાંક દરદો આવી તપાસથી માણસોમાં મક્કમ થયેલાં છે. શરીર ઉપર થતી માનસિક અસર ભૂલવી જોઇએ નહિ. આપણે હમેશા દરદીને સફાઇથી અને તે જાણી શકે નહિ તેવી રીતે તેમને પોતાને થતાં દરદનું ભાન ભૂલાવવું જોઇએ. અને આવી તપાસથી તો દરદીને પોતાના દરદ તરફ ખાસ ધ્યાન ખેંચાય છે. દરેક માણસ જ્યારે પોતે બીમાર હોય છે ત્યારે તે પોતાની બીમારી સમજી શકે છે અને પોતાને થતી પીડા–તપાસ કરાવ્યા વગર–પણ સમજી શકે છે. હાલના જમાનામાં તો જે માણસને લોકોનાં દરદો જાણવાની "ખુબી" આવડતી હોય તે બહુ પૈસા કમાઇ જાય છે. Ast એસ્ટ નામનો ગોવાળીયો કે જે લોકોના દરદીના માથાના વાળ ઉપરથી દરદની પરીક્ષા કરતો તે બહુ પ્રખ્યાત થઇ ગયો છે. જો કે તે દરદ કોઇનું પણ મટાડી શકતો નહિ. હાલમાં કુદરતી દાક્તરો કહે છે કે "પરીક્ષા" દરદની કરવાની જરૂર નથી પરંતુ લોકોને તપાસાવવાની ટેવ પડી છે, અને તે બદલમાં દાક્તર કહે તે સાંભળવાની ખાસ ટેવ હોય છે. પરંતુ આ સારૂં નથી કારણ લોકોને તો એવીજ રીતે કંઇક દવા ખાવાની પણ ટેવ પડેલી છે અને તેમને દવા–હોમીઓપથીની કે કોઇ બીજી વનસ્પતિની લેવાનું મન થયાજ કરે છે.

ઘણી વખત સાદી ચીજ સમજતાં પણ બહુ મુસ્કેલી પડે છે અને ઘણા કુદરતના હીમાયતી દાક્તરો પણ આવા નકામા ઉપાયો દરદીઓને બતાવે છે. પોતાને જે ઉપચારોમાં વિશ્વાસ ન હોય તેવા ઉપચારો કરવા એ શું ઠગાઇ નથી? આપણે તો સત્ય અને પ્રમાણીકપણાથીજ ચાલવાનું છે. અને કુદરતી ઉપચારની રીતિ પણ તેનેજ અનુસરીને છે. આપણે એક દિવસ પરમેશ્વર પાસે જવાબ આપવો પડશે. સત્ય અને પ્રમાણીકતાજ ખરી ચીજો છે અને તેથીજ માણસ જાતનું શ્રેય થવાનું છે. જ્યારે જ્યારે આપણે કોઇ બીમાર શરીરની અંદરની સ્થિતિ જાણવા માગીએ છીએ ત્યારે ત્યારે અંતર આત્મા તેના વિરૂદ્ધ પોતાનો ભાસ દેખાડે છે. એ કુદરતી અવાજ છે અને તેને આપણે ધ્યાનમાં લેવો જોઇએ.

કમભાગ્યે હજી ઘણા કુદરતી ઉપચારના હીમાયતીઓ બગડેલી અંદરની સ્થિતિ તથા દરદનું આગળ વધવું—તેનું સાધ્ય અસાધ્યપણું વગેરે જાણવા માગે છે. ખરેખર માણસ હમેશાં ડાહ્યો થવા માગે છે અને તે પરમેશ્વરના ડહાપણથી પણ આગળ જવા માગે છે. અને તેથીજ દુનીયામાં વધારે દુઃખ જોવામાં આવે છે. વળી કેટલાક નૈસર્ગિક ઉપચારના હીમાયતીઓ દરદીઓ પાસે પોતાનું ડહાપણ વધારવા લાટીન અને મોટા ડફાંસવાળા શબ્દો વાપરે છે. પરંતુ દરદીઓ આવી ડફાંસથી અંજાઇ જતા નહિ. આપણે જરા વધારે ઉંડા ઉતરી તપાસીશું તો જણાશે કે આ બધું પોગળ છે અને ખરેખર તેઓ ભૂલમાંજ ભમ્યા કરે છે. હું તો સઘળા કુદરતના હીમાયતીઓ—નેચરક્યુરીસ્ટને ભલામણ કરૂં છું કે તેઓએ દાખલો બેસાડવો જોઇએ અને પોતે જે વાત ખરેખર જાણતા નથી તેવી વાત નમ્રતાથી અને ખુલ્લી રીતે સાફ દિલથી જાહેર કરવી જોઇએ. આપણે ખરેખર અજ્ઞાનતામાં છીએ એ જાણવું એ ખરે-ખરૂં જ્ઞાન છે. આમ કરવાથી માણસ જાતને ખરેખર ફાયદો થશે. અને દરેક જણ સૌ સૌ પોતે પોતાનો દાક્તર થશે.

આપણે દરદીને ખરી કુદરતી જીંદગી અને સારવાર ઉપર મેલવો જોઇએ. તે જીવન અને સારવાર દરેક જણ માટે એકજ તરેહનું હોય છે અને તે જાણવા માટે આપણે કંઇ પણ જાણવાનું નથી. આપણે કુદરતનો અવાજ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી તે પ્રમાણે વર્તન કરવું જોઇએ અને બાકી બધુ કુદરત અને પરમેશ્વરને ભરોંસે રાખવું જોઇએ.

આ હકીકત વિરૂદ્ધ નેચર ક્યુરીસ્ટ-કુદરતની મદદથી સારવાર કરનારા કહે છે કે આમ કરવાથી તો તેઓ નકામા થઇ પડવાના અને તેમનું ગુજરાન ચાલવું પણ મુસ્કેલ પડશે. પરંતુ તેમણે જાણવું જોઇએ કે આજકાલ માણસજાત પોતાના સ્વાર્થથીજ ખવાતી જાય છે અને જ્યાં સુધી નિઃસ્વાર્થે પોતાની સત્તા જમાવશે નહિ ત્યાં સુધી દુનિયામાં જુદા જુદા લોકોમાં કે સમુહમાં પ્રગતિ થશે નહિ. એટલે કુદરતના હીમાયતીઓએ પોતાના સ્વાર્થનો વિચાર કરવો નહિ અને પોતાના પવિત્ર ધંધાની ફરજ બજાવવામાં પોતાના ગુજરાન માટે વિચાર કરવો જોઇએ નહિ, કુદરતના હિમાયતીઓએ તો પોતાના સિદ્ધાંતો Cause થી માણસ જાતને જે આશીર્વાદ મળવાના છે તેજ ધ્યાનમાં રાખવાના છે. જે દરદી જે એક કે બીજી ચોપડીઓમાંથી અથવા જુદા જુદા દાક્તરો પાસેથી સલાહ માગે છે તેઓ ખરેખર શાંતિ અને તંદુરસ્તી મેળવી શકવાના નથી. શું પ્રાચીન વનવાસી લોકોને પોતાની તંદુરસ્તી સાચવવા માટે સલાહકારો અને દાક્તરોની જરૂર પડતી હતી? હું તેથી ફરીથી કહું છું કે "કુદરત તરફ પુનરાગમન કરો!"

જ્યારે દરેક જણ કુદરતને બરાબર રીતે સમજતાં શીખશે અને બીજા શબ્દોમાં જ્યારે

દરેક જણ પોતે પોતાના દાક્તર થશે ત્યારે ખરી તંદુરસ્તી અને સુખ પ્રાપ્ત થશે. અને પોતાની તંદુરસ્તીની બાબતમાં ખરેખર સ્વતંત્રતા ભોગવતા થશે અને નિરાશાથી વિરક્ત થશે. હાલમાં લોકોને કુદરત તરફ લઇ જવા જરા મુશકેલ લાગે છે, પણ જ્યારે તેમ કરતાં આપણાં જ્ઞાનચક્ષુ ખુલ્લાં થાય છે ત્યારે ખરેખર આનંદની લાગણી ઉદ્‌ભવે છે. જ્યારે આપણે કુદરતને સમજતા થઇશું ત્યારે આપણને દરેક કામ કરવામાં કંઇ પણ મુસ્કેલી લાગશે નહિ ને જાણે પ્રેરણાબુદ્ધિથીજ વર્તન કરતા હોઇએ તેવું લાગશે. આપણી તંદુરસ્તી મેળવવા માટે આપણે જે કંઇ કરીશું તે આનંદથી કરીશું અને તેથી આપોઆપ આરામ લાવનારી શક્તિઓ આપણામાં પેદા થશે. અને બીજાની ગુલામગીરી (પરાધીનતા) ના દબાણમાંથી દુર થતાં એક એવી આનંદની લાગણી ઉત્પન્ન થશે કે જેથી દરદ અને દુઃખ આપોઆપ શરીરમાંથી દૂર થશે.

માણસને ત્યારે પોતાની આરોગ્ય સંરક્ષણની બાબતમાં સ્વતંત્રતા મળશે કે જે આ દુનીયામાં મોટામાં મોટા આશીર્વાદ રૂપ છે.

મહાન પરમેશ્વરે પોતાના ડહાપણથી માણસજાતને પોતાનું જીવન કેવી રીતે ગાળવું તેની પસંદગી કરવાની સ્વતંત્રતા બક્ષેલી છે. તેવી જાનવરોને નથી (જાનવરો ખોરાક બનાવી શકતાં નથી તેમ કપડાં પણ બનાવી શકતાં નથી) કમનસીબે આ સ્વતંત્રતાને લીધે માણસ જાત કુદરતથી દુર ગઇ છે કે જેના પરિણામે સર્વ દુઃખો પ્રાપ્ત થયાં છે. પણ જો આ સ્વતંત્રતાથીજ તે પાછો ખરી હકીકત સમજીને કુદરત અને પરમેશ્વર તરફ પાછો વળશે અને તે સમજણ શક્તિને લઇને, અને જાનવરોની માફક દબાણથી નહિ, તો તે પોતાની પ્રગતિના પ્રવાહમાં આગળ વધશેજ.

આવી સ્થિતિમાં માણસમાંથી માણસને લગતા ગુણો બદલાઇને દૈવી ગુણો તેની જગાએ પેદા થશે. એટલે કે માણસને તેની તંદુરસ્તીની બાબતમાં કોઇ પણ જાતનું દબાણ કરવું જોઇએ નહિ. ખરી સ્વતંત્રતાથીજ માણસને પૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે.

ખરેખર, વ્યાધિનું નિવારણ કરવું એ કાંઇ બહુ મુસ્કેલ વાત નથી, પરંતુ કુદરતમાતા—નિસર્ગમાતાના ઝીણા મીઠા સ્વર શ્રવણ કરતા થઇ દરેક મનુષ્ય પોતાનોજ ઉપચારક બને એ બહુ ઇચ્છવા જોગ છે. અને તેથી જીવન પર્યંત આ હેતુ પાર પાડવા હું પ્રયત્ન કરતો રહીશ, અને ઇચ્છીશ કે અન્ય સમજુ સજ્જનો પણ તેવાજ પ્રયત્નમાં પ્રવૃત્ત થાય.

કેટલાકો એમ કહે છે કે દાક્તર કે વૈદ્યમાં માત્ર શ્રદ્ધા રાખવાથીજ ઘણાક દરદી સાજા થયેલા છે, પરંતુ તેજ વખતે એ પણ તદ્દન નક્કીજ વાત છે કે ઇશ્વર અથવા કુદરતના અપાર કૌશલ્યપર વિશ્વાસ રાખવાને બદલે અલ્પજ્ઞ મનુષ્યની આવડતપર અવલંબન અને શ્રદ્ધા રાખવાથી લાખો મનુષ્યોનો દર વર્ષે અયોગ્ય ઉપચારોથી નાશ થાય છે. માટે જો શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસથીજ લાભ થાય છે એમ માન્યતા હોય તો બહેતર છે કે તે વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા કુદરતમાતા કે સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્ત પરમાત્મા ઉપર રાખતાં શીખવું, કે જેથી આ લોકમાંજ નહિ પણ પરલોકમાં એ આપણે સુખી રહીએ. કારણ કે પરમાત્માએ પણ કહેલું છે કે **“ मामेकं शरणं व्रज, अहंत्वा सर्व पापेभ्यो मोक्षयिष्यामि, मा शुचः । ”** ફક્ત મારૂંજ શરણ તું ગ્રહણ કર, અને પછી કોઇ પણ પ્રકારે શોક ચિંતાને સેવીશ નહિ. હું તારાં સર્વ પાપ અને દુઃખનો સમૂળો સંહાર કરી નાંખીશ. વળી કહ્યું છે કેઃ—

"Oh trust in God who takes his stand,
He surely has not built on sand."

એ માનવી કેવળ ઈશ્વર ઉપરજ વિશ્વાસ રાખ. કારણ કે જે તેવા વિશ્વાસ ઉપરજ પોતાના જીવનની ઇમારત ઉભી કરે છે તેની મહેનત રેતીની ઉપર ઘર બાંધનાર મનુષ્યની માફક નિષ્ફળ નિવડતી નથી. આમ છતાં 'સાયન્સ' અને 'સુધારા'ના મિથ્યાડંબર અને મોહમાં આપણે ઇશ્વરને લેખામાં ગણતા નથી, વ્યાધિ નિવારણમાં કુદરત કે ઇશ્વરની ઉપાસનાને આપણે આવશ્યક લેખતા નથી, પણ ફક્ત સ્થૂળ શરીરમાં જડ ઝેરી દવાઓ દાખલ કરી આરોગ્ય અને ઇપ્સીત સંપ્રાપ્ત કરવાની ઉમેદ રાખ્યા કરીએ છીએ, અને તેમ કરી પોતાને સુધરેલા Civilized માનીએ છીએ. પરંતુ આધિ—વ્યાધિ—ઉપાધિ, આધિભૌતિક, આધિદૈવિક, અને આધ્યાત્મિક એવા ત્રિવિધ તાપોથી પરિતપ્ત એવાં સર્વે માનવ બંધુઓ અને ભગિનીઓને મારી નમ્ર વિનંતી, આગ્રહપૂર્વક પ્રાર્થના, છે કે અન્ય માર્ગે ફોકટ ફાંફાં મારવાં મૂકી દેઇ આરોગ્યને લગતા ઇશ્વરકૃત નિયમોને પુનઃ અનુસરવા લાગો, ઉન્મત્ત ઇંદ્રિયોને લાડ લડાવી તેવા ભોગોને લીધે રોગોના ભોગ પોતે બનતા અટકો, કુદરતના સીધા સુખના માર્ગ તરફ પુનઃ વળો, અને શારીરિક કે ઇતર વિપદના વખતે કેવળ પરમાત્મા પરજ શ્રદ્ધા રાખો એટલે તે દયાળુ પ્રભુ "**त्रायते महतो भयात्**" મહાન ભય અને દુઃખમાંથી તમને બચાવી લેશે.

હાલના કુદરત વિરૂદ્ધના, કૃત્રિમ, જીવનવ્યવહારમાં રચ્યાપચ્યા જનસમાજને નૈસર્ગિક નિયમાનુકૂલ, સાદા, સરળ, જીવન તરફ લાવવાનું કામ મુશ્કેલ છે ખરૂં, પરંતુ એક વખત જે મનુષ્ય આવા જીવનનો બરોબર સ્વાદ ચાખી જુએ છે, તે તેનો સદાનો ભક્ત બન્યા વિના રહેતો નથી, એવી તેમાં મઝા અને સ્વાતંત્ર્યસુખ રહેલાં છે. શ્રદ્ધા, ખંત, સહનશીલતા, અને નિડરતાવડે કુદરત દેવીની ઉપાસના કરતે કરતે જેઓનાં જ્ઞાનચક્ષુ ઉપરનાં પડળ એક વખત દૂર થાય છે, તેને માટે આરોગ્યશાસ્ત્ર અને આધ્યાત્મિકશાસ્ત્ર વિષેના સર્વે ગુંચવાડા જતા રહે છે, અને પોતાના અંતરની પ્રેરણાને સ્પષ્ટ રીતે સાંભળતો અને અનુસરતો તે થાય છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના અને ધર્મશાસ્ત્રના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ નિયમોને તે સ્વાભાવિક રીતે અને આનંદથી અનુસરે છે, કારણ કે ખરૂં સુખ અને સ્વાતંત્ર્ય તે તેમાંજ જુએ છે. રોગ—દુઃખ દારિદ્રયની બેડીઓ તેના પરથી આપોઆપ ખરી પડે છે.

જો સાધારણ અને કંઇ પણ શક્તિ વગરના ભૂલ કરે એવા માણસ ઉપર વિશ્વાસ રાખવાથી પણ રોગ મટે છે, તોપછી સર્વશક્તિમાન, સર્વજ્ઞ, અને સર્વદા શિવ (કલ્યાણ) કરનાર પરમેશ્વર કે જેણે જગતને ઉત્પન્ન કર્યું છે ને નિભાવે છે; જે સૂર્ય અને ચંદ્રને ગતિ આપે છે, અને જે દરેક માણસના ભાવિને પોતાના હાથમાં રાખે છે, તેવા ઉપર ભરોંસો રાખે તો કેટલો બધો ફાયદો થાય એ બાબત વિચાર કરો!!

પરંતુ હાલના જમાનામાં આપણે પરમેશ્વરના અસ્તિત્વને તો ધ્યાનમાં લેતા નથી; ઇશ્વરની જરૂરજ આપણને જણાતી નથી. કેટલા બધા દાક્તરો દરદ મટાડવાનો ધંધો લઇ બેઠા છે, અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર એટલું બધું વધી ગયું છે કે જેથી પરમેશ્વરની જરૂર આપણી કલ્પનામાંએ આવતી નથી! શોક! શોક!

જે લોકો દરદથી પીડાય છે તેમને હું તો કહું છું કે માણસ જાતની શક્તિ ઉપર આધાર નહિ રાખતાં મહાન પ્રભુપર ભરોંસો રાખો, કુદરતના કાયદા કે જે પરમેશ્વરનાજ

કાયદા છે તે કાયદા પ્રમાણે વર્તો, અને જો પ્રભુમાં ખરો વિશ્વાસ રાખશો તો ખચીત તમારાં દુઃખો અને દરદો જલદીથી નાશ પામશે.

ખરેખરતો હાલના બાહ્યાડંબરી અને પૌરાણિક ધર્મ તથા હાલના જુદા જુદા પંથો પરમેશ્વરની પૂજા અને આત્માની ઉન્નતિ માટે જે રીતે ધર્મના સિદ્ધાંતો ચલાવે છે તે રીતે આપણે ઉચ્ચતર સ્થિતિએ પહોંચવાનો સંભવ નથી.

મેં ઘણી વખત બતાવ્યું છે કે પોતાની જાતનાજ માણસોની સહાનુભૂતિ અને કરૂણા-દૃષ્ટિથી દરદીના દર્દમાં ઘણી શાન્તિ મળે છે. ઘણી વખત તો સારા અને યોગ્ય માણસો પોતાના હાથ જો દરદીના દુઃખતા ભાગ ઉપર મુકે છે તો તેજ વખત રાહત મળવા જેવું દરદીને થાય છે. જીસસ ક્રાઇસ્ટ પોતાના હાથ રોગી ભાગપર ફેરવીનેજ લોકોનાં દરદ મટાડતા એ વાત ધ્યાનમાં રાખો. યોગ્ય, શુભેચ્છક અને તંદુરસ્ત માણસો દરદીનાં શરીરને ચોળવાથી, થાબડવાથી અને દુંપવાથી ઘણી વખત આરામ આપે છે. સ્પર્શથીજ તંદુરસ્ત માણસ દરદીના શરીરમાં તંદુરસ્તી દાખલ કરે છે, અને દરદીના શરીરમાંથી દરદ ખેંચી લે છે. છતાં તેમ કરવાથી તંદુરસ્ત માણસને દરદ થતું નથી, પ્રેમ અને દયાનું તે કામ હોવાથી તેને ઉલટો લાભ થાય છે.

જ્યારે કોઇ અંગ ભાંગ્યું હોય અને હાડકું ખસી ગયું હોય ત્યારે બીજા લોકોએ તે તેના મૂળ અસલ સ્થાનમાં બેસારવું જોઇએ, અને તે પછી માટીનું બંધાણુ કે તેવું કંઇ કરવું જોઇએ. વળી બીજી ઘણી રીતે દરદી તરફ માયા બતાવવાથી સારો ફાયદો થાય છે. જો આવી રીતે ખરી માયા બતાવવામાં આવે છે તો કુદરત ઘણી વખત ધાર્યા કરતાં વધારે શાન્તિ અને રાહત આપે છે. આ બધી હકીકત ઉપરથી કોઇએ પોતાની જીંદગી બચાવવાનું અને રોગ મટાડવાનું કામ બીજાને વગર વિચારે સોંપી દેવાનું નથી. આનો અર્થ એવો નથી કે દરેક માણસ પોતે પોતાનો ઉપચારક કે વૈદ્ય થઇ શકે નહિ.

નૈસર્ગિક ઉપચારની પદ્ધતિ હાલમાં બહુ લોકપ્રિય થતી જાય છે. તેને પરિણામે તે પદ્ધતિના હીમાયતીઓ વિરૂદ્ધ દવા વાપરનારા દાક્તરો હુમલા કરે છે અને દલીલ કરે છે કે વૈદકશાસ્ત્ર (medical science) ના હિત માટે અમો આવા હુમલા કરીએ છીએ. પરંતુ ખરેખર દરદ ભોગવતા દરદીઓ માટે કોઇ પણ લડત ચલાવતું નથી, પરંતુ હાલનો જમાનોજ આવી રીતે પરમાર્થના નામે સ્વાર્થ સાધવાનો થઇ ગયો છે ! !

દાક્તરો વૈદ્યોની અને નૈસર્ગિક ઉપચારવડે દરદો મટાડવાની પદ્ધતિ વિરૂદ્ધ પોતાથી બને તેટલું કરે છે અને પોલીસની તથા કાયદાની મદદ પણ લે છે. આ પ્રમાણે બીજા લોકની મદદ માગવી તે તેમને માટે બહુ સારૂં કહેવાય નહિ. પરંતુ નેચરોપથી એટલે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિને—પોતાની સત્યતાને લીધે આવા હુમલાથી કંઇ ખમવું પડશે નહીં. અને આ લડતના પરિણામે તે વધારે બળવત્તર થશે ત્યારેજ દાક્તરોને પોતાના સ્વાર્થની ખાતર કુદરત તરફ વધારે ધ્યાન આપવું પડશે. અને આ બધી લડતનું છેવટનું પરિણામ એ થશે કે દવા વાપરનાર દરેક દાક્તર નકામા થઇ પડશે અને સૌ સૌ પોતે પોતાના ઉપચારક થવાનું પસંદ કરશે.

અલબત્ત શરૂઆતમાં જે લોકોમાં તે ખરેખર જુસ્સો અને બુદ્ધિ આવી હોય તેમણે બીજા લોકોને કુદરત અને તેની મૃદુ મીઠી વાણી સાંભળતાં અને સમજતાં શીખવવું જોઇએ

અને તેમણે બીજાઓને આ પ્રમાણે શીખવવાથીજ તેઓ બધા સ્વતંત્રતા, સુખ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરશે, હું જે દરેક જણને શીખવું છું તે ઉપરથી દરેક જણ કોઇ દરદમાંથી મુક્ત થવા માટે થોડા વખત સારૂ અથવા આ પૃથ્વી ઉપરનું ઉત્તમ સુખ મેળવવા સારૂં હંમેશને માટે, કુદરતી ઉપચાર કરવા તજવીજ કરી શકશે. માત્ર તેણે આ પ્રયાસમાં મક્કમ રહેવું જોઇએ અને બીજા દવાના હીમાયતી દાક્તરો કે બીજા સાધારણ લોકો કે સ્વાર્થી પુરૂષોની શીખવણી તરફ ધ્યાન રાખવું જોઇએ નહિ.

કૃષિ વિદ્યા (ખેતી), ફળફળાદિનો ઉછેર, પ્રાણીવૈદક અને જીવતાં પ્રાણી ઉપર થતા ઘાતકી પ્રયોગો વિષે.

મેં અગાઉ બતાવ્યું છે કે કુદરત પ્રથમ તો બધા લોકોને બીજા પ્રાણીઓની માફક રાજીખુશીથી આપોઆપ ખોરાક આપતી હતી. અને મેં ઘણી વખત બતાવ્યું પણ છે કે માણસો કેવી રીતે કુદરતની આજ્ઞા તરફ બેદરકાર થાય છે,

ખેતીવાડી—કે જેમાં જાનવરોને ગુલામીમાં ઉછેરવાના કામનો સમાવેશ થાય છે તે પ્રથમથીજ એક સજા છે. કુદરતથી દુર થવા માટે થયેલ એ એક શ્રાપ સમાન છે. સખત મજુરી, મહેનત અને ચિંતા એ ત્રણે બાબતો ખેતીવાડીની સાથેજ રહેલાં છે.

" તારે માટે જમીનને પણ શ્રાપ છે. તારે તારી જીંદગી ભર તેમાંથી મહેનત કરીને ખાવાનું છે—" (બાઇબલના ઉત્પત્તિ પ્રકરણના અધ્યાય ત્રીજાનો શ્લોક ૧૭.) જમીન ખેડી ગુજરાન કરનારે તો તેથી કોઇ દિવસ સુખ અને શાંતિ અને નિવૃત્તિ ભોગવવાની નથી.

છેલા પચાસ વર્ષમાં ખેતીવાડી સંબંધે ઘણોજ નુકસાન કરનારો ફેરફાર થઇ ગયો છે. નાની નાની જમીનોના ટુકડા એ બધા એકઠા કરી મોટા ટુકડા કરવામાં આવ્યા છે. આવું થવાથી જે નાની જમીનોના ખુણા વગેરે વગર ખેડેલા રહેતા તે હવે ઉપયોગમાં લેવાય છે. અને ઝાડો તથા નાની ઝાડીઓ ન થવા દેવાની તજવીજ થાય છે. કારણ તેમ થવાથી પક્ષીઓને બેસવાની અને તેમની સંખ્યામાં વધારો થવાની સવડ મળતી નથી. અને અલબત્ત પક્ષીઓ પોતાનું ગુજરાન ખેતરોમાંથી ચલાવતા જે વાત પણ ખેડુતોને ઓછી પસંદ છે.

હવે તો ગૌચર જમીન અને નીલી બીડની જગ્યાઓ પણ ખેડાણ થઇ ગઇ છે. જાનવરો અને ખાસ ગાયોને જંગલમાં ચરાવવાનું તેથી કરીને બંધ થયું છે જેથી ગાયો તેમના જન્મથી તે મરણ સુધી એકજ જગાએ રહે છે. અને હરવા ફરવાનું તેમને બંધ થતું જાય છે તે પણ એક ક્રૂરતાજ છે. અને જંગલની શોભા તદ્દન જતી રહી છે. આ બધાંનું કારણ જમીનના માલીકો જમીન અને ખેતીમાંથી જેમ બને તેમ વધારે પૈસા ભેગા કરવા માગે છે એ છે. અને આવાંજ કારણો સર જુદાં જુદાં હથીયારો અને ઓજારો શોધવામાં આવે છે. ઢોરને તબેલામાં ખવરાવવામાં આવે છે તે પણ કુદરતના વિરૂદ્ધ છે. આ બધું પરિણામ માત્ર પૈસા મેળવવા માટેનાં ફાંફાંને લઇને છે. બીચારા ખેડુતોને આખો દિવસ ખેતી કરવામાં તનતોડ મહેનત કરવી પડે છે. અને જ્યારે તે જરા આરામ—થાક ખાવા થોભે છે ત્યારે લીલું જંગલ—ઝાડો—છોડવાની ઝાડીઓ કંઇ તેની આંખને આનંદ આપતું નથી. વળી નાના પ્રકારનાં પક્ષીઓ પોતાનાં મધુર ગીતથી ખેડુતને ઉત્તેજન પણ આપતાં નથી. ખરેખર હાલના ધનાઢ્ય ખેડુતોનું એ જીવન તો બહુ કંગાલ હોય છે. આવી રીતે કુદરત

વિરૂદ્ધ પાક તૈયાર થતો હોવાથી તે વધારે થાય છે તોપણ તંદુરસ્તીને જોઇએ તેટલો ફાયદો કરતો નથી.

આગળ તો ખેડુતો દુધ ઉપર વધારે ગુજરાન કરતા. અને દુધ વધારે પુષ્ટિકારક હતું. હવે તો કેટલાકો માંસાહાર પણ કરે છે તેથી તેમને વધારે નુકસાન થવાનો સંભવ છે. તેઓએ બીજી કેટલીક અકુદરતી ટેવો અને દુર્વ્યસનો ગ્રહણ કર્યા છે. તેઓને પૈસા વધારે મળે તેથી આમ થાય છે. કપડાં લત્તાંની બાબતમાં પણ તેવો જ ફેરફાર થયો છે. અને શરીરને હાનિકર્તા મોજશોખ પણ દાખલ થઇ છે. છોકરા છોકરીઓને વિજ્ઞાનના શિક્ષણ (scientific education) માટે હાઇસ્કુલમાં બહુ મોકલવામાં આવે છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં ખેતીની નિશાળો, ડેરી, સ્કુલ, અને એવી જુદી જુદી સ્કુલો છે. અને છોકરાંઓને "સુધરેલાં" અને "કેવાયલાં" કરવાની તજવીજ ચાલે છે.

પરંતુ આ બધું છે છતાં ગામડાંના લોકોમાં સુખ પેદા થયું નથી. જુદી જુદી જાતનાં દરદો અને બીમારી કે જે ઘરડાંઓના ખ્યાલમાં પણ નથી તેવાં દરદો પેદા થયાં છે. અને પાપ, દુર્ગુણ અને બિગાડ જ્યાં જુઓ ત્યાં દાખલ થયેલ છે. જે પવિત્રતા પ્રથમ હતી તે જતી રહી છે. અને ગામડાંઓમાં શાંતિ અને સંતોષ હતાં તેનો નાશ થયો છે. આવા સુધારાથી પ્રથમ તો ગામડાંના ખેડુતોની સ્થિતિ સુધરશે એમ માનવામાં આવતું હતું પરંતુ ઉલટું જ્યાં જુઓ ત્યાં ભુખમરો અને તંગી નજરે પડે છે. અને ખેડુતો આ બાબતમાં પોતે પોતાની ભૂલ સમજતા નથી, અને બીજાઓ ઉપર આ બાબતમાં જવાબદારી ઢોળી પાડે છે, અને તેથી રાજ્યને ઘણી તકલીફ વેઠવી પડે છે. આ બધી પીડાનો એકજ ઉપાય છે તેઃ—

" કુદરત પ્રતિ પુનરાગમન "

પ્રથમ તો ખેડુતોએ દ્રવ્યલોભ અને મોજમજાહ ખાતર સુધરેલી ખેતીના શિક્ષણ તરફ વળવું જોઇએ નહિ. જે પુષ્કળ દ્રવ્ય અને મોજશોખ છે તેથી ઉલટું નુકસાન છે. તેમણે તો " સાદી જીંદગી અને થોડી જરૂરીયાત " તરફ જવું જોઇએ. તોજ તેઓ સુખ અને ફિકર વગર જીંદગી ગાળી શકશે.

ખેડુતો આ વાત લક્ષમાં તરતજ લેશે, એવી આશા રાખવાની નથી. પરંતુ દરેક માણસે—વધારે સુખ, શાંતિ અને સંતોષનો પાયો નાંખવો જોઇએ.

હું ખેડુતોને ભલામણ કરૂં છું કે તેઓએ ફળો પેદા કરવાની તજવીજ કરવી જોઇએ. તેથી ખેતી કરવા કરતાં વધારે આનંદ આવશે.

જ્યારે ખેડુતો ફળો પેદા કરવા તરફ પોતાનું ધ્યાન ખરેખર રીતે આપશે ત્યારે તેમણે પોતાના હિતનું પ્રથમ પગલું ભર્યું એમ કહેવાશે. હાલ તો ગાજર, શલગમ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ, અફીણની ખેતી કરવામાં તેઓ રોકાય છે ને પરિણામે તેમાંથી દરદ અને દુઃખ પેદા થાય છે. અને આવા પાકમાંથી જે પૈસા પ્રાપ્ત થાય છે તે પાપની મુડી હોવાથી તેનાથી શ્રેય થતું નથી. અનાજને બદલે ફળની ખેતી કરવાથી એક એવા સુધારાની પ્રવૃત્તિને મદદ મળશે કે જેના વડે મનુષ્ય જાત રોગ દુઃખ, અને ચિંતામાંથી મુક્ત થઇ શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરશે. આ રીતે તમાકુ, અફીણ અને અનાજના ઉછેરને બદલે ફળફુલ ઉગાડવાથી પરમેશ્વર પણ પ્રસન્ન થશે અને તેવા ખેડુતોનું તથા તેમને સહાય કરનારનું સર્વ પ્રકારે કલ્યાણ થશે.

વળી દરેક માણુસ જાણે છે કે હાલમાં ફળની ખપત વધારે છે અને તે દિવસોદિવસ કિંમતમાં પણ વધતાં જાય છે. વળી જે લોકોને કુદરતી જીવન અને કુદરતી ઉપચારની પદ્ધતિની ખબર નથી તેઓ પણ ફળો ખાવા તરફ વધારે મન કરે છે, એજ બતાવી આપે છે કે હવે લોકો જાણે અજાણે પણ કુદરતી જીવન તરફ પાછા વળે છે. ફળોની માગણી દિવસો દિવસ વધતી જશે, તેથી જેઓ હાલમાં ફળો ઉછેરવા તરફ રોકાશે અને બીજી બાજુ પોતાની હાજતો કમી કરશે તેઓ ખચીત સુખી થશે. શરૂઆતથીજ સારો ફાયદો મળે તેવી રીતે ફળનો પાક લેતાં લોકોને શીખવી શકાય તેવું છે. કેરી, કેળાં, સીતાફળ, જાંબુ, જામફળ, બોર, શેહતુર, ફણુસ, ટેટી, તરબુચ, કાકડી, કાજુ, મગફળી, કોકાં, બીલાં, નાળીયેર, ખારેક, બપૈયા કે એરંડકાકડી, અંજીર, અનનાસ ઇત્યાદિનું વાવેતર અને ઉછેર એવી રીતે કરવાં કે બારે માસ કોઇ ને કોઈ પ્રકારનો પાક ઉતર્યાજ કરે, અને પહેલાજ વર્ષથી આવક થવા લાગે. આ પ્રમાણે ફળનાં ઝાડ વાવવાથી પહેલેથીજ સારો ફાયદો થઇ કમાઇનો ધંધો થશે. ફળો ઉછેરવામાં પણ કુદરત વિરૂદ્ધ કંઇ કરવું જોઇએ નહિ. દરેક કામ કુદરતની ઇચ્છા મુજબ કરવું તો તરતજ ખરી રીત ધ્યાનમાં આવશે.

" Nuts=નટસ " એટલે બદામ, મગફળી, કાજુ, ટોપરૂં, અખરોટ જેવા સુકા મેવાનાં ઝાડ ઉછેરવાની હું ખાસ ભલામણ કરૂં છું—જંગલ સાથે સંબંધ રાખનારાઓ " Hazelnut—હઝલનટ " ને તો નુકસાનકારક ચીજ ગણે છે. આ ફળ પત્થરવાળી જમીન અને ઉજડ ડુંગરાઉ જમીન ઉપર પણ ઉગી શકે છે. જ્યાં બીજી કોઇ જાતની વનસ્પતિ ઉગતી નથી. છતાં તેવી જગાએ પણ તેને ઉગવા દેવામાં આવતી નથી, જંગલમાં જેવી રીતે બીજાં ઝાડો ઉગાડવામાં આવે છે તેવી રીતે આ ફળને ઉછેરતા નથી. જો કે આ ફળો માણુસ જાતની તંદુરસ્તી અને કૌવતને માટે ઉપયોગી છે. આવી રીતે કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન કરવાથી અને જે ખોરાક શરીરને બહુ ઉપયોગી નથી તેવા ખોરાકનાં ઝાડો ઉછેરવામાં પ્રયાસ કરવામાં આવે છે તો પછી પૃથ્વી ઉપર આટલી બધી દરિદ્રતા અને દરદો જોવામાં આવે છે તેમાં કંઇ અજાયબ જેવું છે કે ?

સુકાં ફળોનાં ઝાડો વાવવાનું શરૂ કરવું જોઇએ તેથી ખેતરો પણ સારાં સુશોભીત જણાશે અને માણુસ જાત પણ સશક્ત અને સુખી નીવડશે.

જુના વખતના લોકો પોતાનાં ભરણપોષણ માટે કુદરત ઉપર આધાર રાખતા હતા. પરંતુ પાછળથી માદક પદાર્થો અને તેવીજ બીજી કુદરત વિરૂદ્ધની ચીજોનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા જેને પરિણામે બધા લોકો દુઃખી અને કંગાલ જેવા થયા છે. જો કે અંદરનો બિગાડ જાહેરમાં ભૂલ ભરેલા ચળકાટના સ્વરૂપમાં દેખાય છે.

માણુસ જાતની કુદરત વિરૂદ્ધ આટલી બધી લડત છે છતાં કુદરત પત્થરની જગા અને ડુંગરો ઉપર સુકાં ફળો (નટસ—Nuts) નાં ઝાડ આપોઆપ પેદા કરે છે. એટલે જે સારી જગા અને ખેતરોમાં નકામાં અને નુકસાનકારક ઝાડો ઉગાડવામાં આવે છે તેને બદલે જો સુકાં ફળો ઉગે તો થોડા વખતમાં માણુસ જાતને માટે જોઇએ તેટલાં ફળો મળે, કે જેના ઉપર માણસોના ખોરાકનો ખરો આધાર છે. સુકાં ફળો બારે મહીના ખાઇ શકાય છે. જો ઉપર મુજબ માણુસના ખોરાક માટે જોઇએ તેટલાં ફળો (Nuts) મળી શકે તો પછી

નકામી હાજતો અને ચિંતામાંથી દૂર થઈ શકાય તેવું છે એ શું માણસો જોઈ શકશે નહિ ?

દરેક જણે તેટલા માટે ખાનગી અને જાહેર જગામાં ફળોનો પાક થાય તેવી તજવીજ કરવી જોઈએ. ઉપર સુકાં ફળો (Nuts) ને માટે જે જે કહ્યું તેજ (Berries) બોર જેવાં ફળોને લાગુ પડે છે. આવાં ઝાડો તરફ માણસે સારી લાગણી ધરાવવી જોઈએ. ગામડાના લોકો જેઓ પોતાના કુટુંબના ભલા માટે ઇચ્છા રાખે છે, જેઓ ખોટી મોટાઈ માગતા નથી, જેઓ ખરૂં સુખ લેવા અને શાંતિ ભોગવવા માગે છે. તેઓ આ પ્રમાણે ફળોના પાક તરફ લક્ષ આપશે તો સુખી થશે. આમ કરવાથી તેને થોડી જમીન ખેડવાની જરૂર પડશે. વધારાની જમીન વેચી નાંખી શકાશે. વળી ભાડે મજુરો લાવવા પડશે નહિ. તેમજ જાનવરોની પણ બહુ જરૂર પડશે નહિ. આ પ્રમાણે સાધારણ જ્ઞાનથી પણ ખેડુતો જેઓ સુખી થવા માગતા હશે તેઓ ફળના પાક તરફ દોરાશે તો જમીન ઉપર સ્વર્ગ પેદા કરી શકશે.

માણસ જાતની જાનવરો તરફ પણ કેટલી પવિત્ર ફરજ છે. જાનવરો પણ પ્રભુએ બનાવ્યાં છે તો તેઓ માંદાં હોય ત્યારે તેમના ઉપર દયા કરવી જોઈએ. પરંતુ હમણાં તો પ્રાણીઓ જો કે માણસને દરેક રીતે મદદ કરે છે તોપણ ઉપર બતાવ્યા મુજબ તેમને કુદરત વિરૂદ્ધ રીતે અને ગુલામીમાં ઉછેરવામાં આવે છે. આ બાબતમાં પણ ખરો રસ્તો બતાવવા અમને પ્રભુ શક્તિ આપે એવું ઇચ્છીએ છીએ. જાનવરોમાં પણ ઘણાં દરદો તો ખેતીની ખોટી રીત અને તબેલામાં ગોંધી મેલવાથી થાય છે. જો માણસ જાતને જાનવરોની માફક હરફર કરી શકે નહિ તેવી રીતે બાંધી મેલવામાં આવે અને તેને પોતાના મળની ખરાબ વાસ શ્વાસમાં લેવાની ફરજ પાડવામાં આવે તો આપણે માણસ જાત ઉપર બહુજ જુલમ કરીએ છીએ એમ શું નહિ કહેવાય ? માણસો આ પ્રમાણે પ્રાણિઓ વિરૂદ્ધ પાપ કરે છે તો પરમેશ્વર તેનો બદલો કેમ ન આપે ? જાનવરોને તેટલા માટે ખુલ્લી હવામાં ફરવા દેવાં જોઈએ અને બધેજ તબેલાઓમાં રાખવાં જોઈએ નહિ. સામાન્ય ગોચર જમીન રાખવાની પદ્ધતિ ફરી દાખલ થવી જોઈએ તેમ ન બની શકે તો દરેક ખેડુતે પોતાની કેટલીક જમીન ગોચર તરીકે રાખવી જોઈએ કે જ્યાં તેનાં ઢોર હરીફરી શકે. અને ઘણાં દરદોમાં તો માત્ર ખુલ્લી જમીનમાં હરવાફરવાથી જાનવરો સારાં થશે. અને વરસાદની વખતે તો ખાસ જાનવરોમાં તંદુરસ્તી વધે છે. અને ચામડી, પગ અને ફેંફસાના દરદોમાં જાનવરોને સુકાં ખડના દબાણમાં અથવા જમીનમાં દાટવાથી તેમજ રોગી પ્રાણી પર પાણીનો ફુવારો થોડીવાર છાંટવાથી (short douches) અને બસ્તીકર્મથી પણ ફાયદો થાય છે. જ્યારે જાનવરોને તબેલામાં લાવવામાં આવે ત્યારે ત્યાં ખુલી હવા તથા અજવાળું હોવું જોઈએ. અને તેમનો મળ—છાણ વગેરે દરરોજ ઉપાડી નંખાવવો જોઈએ.

જાનવરોને ખુલી હવામાં ચરવા મેલ્યા પછી તેમની સંભાળ રાખવાની જરૂર નથી. તેઓ પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિ મુજબ વર્તન કરશે. જ્યારે ઘોડા બીમાર હોય ત્યારે નાળો પગ માંથી કાઢી નાંખીને જંગલમાં ચરવા મુકવા જોઈએ.

જાનવરોને સરદી થવાની બીક રાખવી જોઈએ નહી. અને ખુલ્લી હવામાં રહેવા દેવાં જોઈએ અને શીયાળામાં જ્યારે બરફ પડતો હોય ત્યારે પણ થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં રહેવા દેવાં જોઈએ.

ખરીનાં અને મોંઢાનાં દરદો ઘણુંખરાં તો જાનવરોને તબેલામાં રાખવાથીજ થાય છે. ખુલ્લી હવામાં જાનવરોને ખાવાનું મળતું હોય તો તેઓ આવા દરદમાંથી થોડા વખતમાં મુક્ત થાય છે. પણ આ દરદો માટે જાનવરના દાક્તરો અને સરકારને તો ઘણી તકલીફ ઉઠાવવી પડે છે.

ચરવા માટે છુટી જમીન અને લીલું ઘાસ તથા શીયાળામાં સારૂં સુકું ઘાસ, તથા ગાજર, મહીયા, યા ગેાતુ, અને એવો બીજો ખોરાક જાનવરોને આપવો જોઇએ. સુકું ઘાસ કરવા માટે લીલું ઘાસ હાલમાં બહુ મોડું કાપવામાં આવે છે. મોડું થવાથી ઘાસ બહુ પાકી જાય છે. એટલે ઘાસ વહેલું કાપવાથી તે જાનવરોને માટે બહુ ફાયદાકારક થશે. અને બીડમાં વધારે વખત ઘાસ કાપવાની સવડ થતાં ઘાસ પણ વધારે કપાશે.

હાલમાં ઘોડાઓને વધારે ચણા ખવરાવવાથી તેમનામાં દેખીતું તો વધારે જોર આવે છે, પરંતુ આ કારણથી તેમને વધારે દરદ થવાનો સંભવ છે. અને જે જાનવરો લીલું અને સુકું ઘાસજ બારે માસ ખાય છે તેને ઓછાં દરદો થાય છે. દાખલા તરીકે ઉંટ, બકરી, ગાય વગેરેને બહુ ઓછાં દરદ થાય છે; ઘોડાઓને પણ તેજ પ્રમાણે લીલું તાજું અને સુકું ઘાસ, મહીયા, ગાજર અને બીજા તેવાજ ચારા ઉપર રાખવાં જોઇએ. અને ખુલ્લી જમીનમાં ચરવાનું મળે તો બહુ સારા ઘોડા થશે. સ્ટેપીસ (Steppes) ના ઘોડા જુઓ તો કેવા સારા અને કૌવતવાળા દેખાય છે ત્યાં તેઓ તંદુરસ્ત અને કૌવતવાળા થાય છે. શરૂઆતમાં મુશ્કેલી પડશે પણ તેથી નાઉમેદ થવું જોઇએ નહીં.

કપડાંથી માણસોને કેટલું નુકસાન થયું છે તે મેં બતાવ્યું છે. તો પછી ઘોડાઓને કામળીઓ ઓઢાડવામાં આવે છે તે તદ્દન નુકસાનકારક છે.

ઘોડાઓ અને બીજાં પ્રાણીઓનાં દોડવાથી કે શ્રમ કરવાથી શરીર ગરમ થયાં હોય ત્યારે અથવા તેમને વરસાદમાં ઉભાં રહેવાનું હોય ત્યારે તેવે દરેક પ્રસંગે તેમને કામળીઓ કે બીજાં કપડાં ઓરાઢવાનો રિવાજ તદ્દન ખરાબ છે. ઘોડાઓને તો કદી કપડાં ઓરાઢવાં કે વિંટાળવાં ન જોઇએ. ઘોડાઓને પણ હવાથી કદી હાનિ થતી નથી. જ્યારે મનુષ્યો પોતે ઠંડી હવાથી બ્હીવાનું તદ્દન છોડી દેશે, અને શરીર તપેલું હોય ત્યારે પણ હવા અને પવનના સપાટામાં શરીરને ખુલ્લું શાન્ત ચિત્તે રાખતા થશે ત્યારેજ ઘોડાઓને પણ ઠંડી હવાથી હાનિ થવાની ભ્રાન્તિ અને ભય તેમનાં દૂર થશે.

ઘોડા વગેરે પ્રાણીઓને સખ્ત શરદી લાગ્યાની ઘણીક વાતો લોકોને મોંઢે આપણે સાંભળીએ છીએ. પરંતુ તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે, મનુષ્યોની માફક પ્રાણીઓ પણ કૃત્રિમ—કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળે છે (તેમના માલીક મનુષ્યો તેમને ફરજ પાડે છે) અને તેને પરિણામે જ્યારે શરદી થાય ત્યારે ઉપાય પણ ઉલટા અને કુદરત વિરૂધ્ધના કરવામાં આવે છે. મનુષ્યને અગર પ્રાણીને શરદી કે શ્લેષ્મવિકાર થઇ આવે ત્યારે તો ખુલ્લી હવામાં ચરવાની ખાસ જરૂર સાબીત થાય છે.

ઘોડા બળદ અને એવાં બીજાં પ્રાણીઓને ખાસી કરવાનો રિવાજ મનુષ્યોને ન છાજે તેવી ક્રુરતા અને અન્યાય યુક્ત છે.

આ સ્થળે જીવતાં પ્રાણીઓ ઉપર કરવામાં આવતા ઘાતકી પ્રયોગની હેવાનીયત વિષે બે શબ્દ લખવાની જરૂર છે. બીચારાં નિર્દોષ, ઉપયોગી, અને નિમકહલાલ પ્રાણીઓ જેવાં કે કુતરા, ગાય બળદ વાછરડા, ઘોડા તેમજ જનાવરો જેવાં કે વાંદરા, સસલાં, "ગીની પીગ્સ," ઉંદર,

દેડકાં વગેરે ઉપર અત્યંત ઘાતકીપણું "સાયન્સ"ના બાના હેઠળ ગુજારવામાં આવે છે. તેમની આંખો, જીભ, હોજરી, યકૃત, રક્તાશય કે 'હાર્ટ,' મગજ ઇત્યાદિ અવયવો પ્રાણીઓનાં શરીરમાંથી જાગૃત અવસ્થામાં કાપી કાઢવામાં આવે છે અને વળી પાછળથી તે કેટલીક વખત ફરી સીવી લેવામાં આવે છે. પ્રાણીઓના શરીરમાંથી અમુક અમુક અવયવો કાપી કાઢી લેવાથી અથવા અમુક નવા અવયવો ઉમેરવા—ચોંટાડવાથી, તેમના શરીરમાં રોગના જંતુઓ અથવા દવાઓ દાખલ કરવાથી વગેરે હેવાનીયત, અન્યાય, અને રાક્ષસી ક્રુરતાથી ભરેલા નિર્માલ્ય અખતરા (જેને ઇંગ્રેજીમાં "વિવિસેક્ષન" Vivisection કહે છે તે) કરવાથી શું શું ફેરફાર, અસર કે રોગો પ્રાણીઓનાં શરીરમાં થાય છે તે જોવામાં આનંદ માનવામાં આવે છે. અને પોતાની આવી ઘાતકી વૃત્તિને સંતોષવા ખાતર લોકો તેમને ધિક્કારી ન કાઢે માટે તેઓ પ્રજાને એમ સમજાવવા મથે છે, અને કેટલેક અંશે ફાવી પણ જાય છે, કે તેવા પ્રયોગોથી મળતું જ્ઞાન મનુષ્ય જાતને બહુ ઉપયોગી છે. પરંતુ આ એક ગંભીર જુઠાણું છે.

જો 'સાયન્સ' અથવા વિજ્ઞાન મનુષ્યને ઉન્નત બનાવનાર હોય તો પછી તેના આગેવાન ગણાતા પ્રોફેસરો આવા નીચ ઘાતકી અખતરામાં ભાગ લેઇ શકે જ નહિ. મનુષ્યના હૃદયમાં ઉઠતી સર્વે પવિત્ર અને ઉન્નત લાગણીઓને કચરી નાખનાર આ "વિવિસેક્ષન" જેવી બીજી કોઇ ચીજ નથી.

આવા ઘાતકી અખતરાને આધારે બનાવવામાં આવતી ઝેરી ગંદી રસીઓ—વેક્સીન્સ, ઍન્ટી ટૉક્સીન્સ ઇત્યાદિ અને અનેક પ્રકારની વિલાયતી દવાઓએ મનુષ્ય જાતને કુદરત વિરૂદ્ધના કૃત્રિમ અને પાપી જીવન તરફ દોરી છે, અને તરેહવાર ગંભીર રોગોની ભોગ બનાવી વિચિત્ર જાતની સામાજિક અને રાજકીય ગુંચવણોમાં સપડાવી છે. નિર્દોષ મુંગાં પ્રાણીઓ ઉપરના અકથ્ય ઘાતકીપણાના પાપનો આ કંઇક અંશે જુજ બદલો છે; જેમાંથી બચવાનો એકજ માર્ગ એ છે કે પ્રજાએ એમ સમજતા થવું કે તંદુરસ્ત રહેવા માટે, થયેલા રોગો મટાડવા માટે, તેમજ સુખી સંતોષી દીર્ઘાયુષી જીવન ગાળવા માટે નિર્દોષ મુંગાં પ્રાણીઓ ઉપર ઘાતકી અખતરા કરવાની મુદ્દલ જરૂર નથી, પણ ફક્ત કુદરત માતાની મીઠી વાણી, અંતરમાં ઉઠતી સાદુ જીવન ગાળવાની સ્ફુરણા કે પ્રેરણા, લક્ષ દેઇને સાંભળી તે પ્રમાણે ચાલવાનીજ અગત્ય રહેલી છે. તેમ નહિ કરતાં ઉપર કહ્યા તેવા ઘાતકી અખતરા, સાયન્સની શોધો, અને તેને આધારે બનતી દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાઓનો આશ્રય લેવા જતાં પરિણામ ઘણુંજ ભયંકર આવે એ નિઃસંશય વાત છે.

શારીરિક અને માનસિક કામ, ફળફુલનો ઉછેર તથા રમત ગમત વિષે.

અગાઉ ઘણીવાર કહેવામાં આવ્યું છે કે માંદા માણસની સૌથી મોટી અને પહેલી જરૂરીઆત શારીરિક અને માનસિક વિશ્રાંતિ છે. આ નિયમને આપણે હમેશાં વળગી રહેવું જોઇએ. જગતમાં જોઇએ છીએ તો દરેક માંદુ પ્રાણી વિશ્રાંતિજ શોધે છે.

પરંતુ મગજનું કામ—મગજમારી—કરનારાઓએ ધીરે ધીરે પોતાને એવી તો અસ્વસ્થ, બેચેન, અને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં લાવી મુકેલા હોય છે કે તેઓના મગજને વિશ્રાંતિ અપાવવા ખાતર શારીરિક પરિશ્રમ, અંગ મહેનત, તેમની પાસે કરાવવાની જરૂર પડે છે. મનની અસ્વસ્થતા કે વિશ્રાંતિ જે વધારે અગત્યની બાબત છે તે મેળવવા ખાતર અંગમહેનત કરાવવાની આ રીતે જરૂર પડે છે.

પૂર્વેના સારા જમાનાઓમાં——સત્યયુગ કે સુવર્ણયુગમાં——મનુષ્યોને આજના જેટલું શારીરિક કે માનસિક વૈતરું કરવું પડતું નહોતું. પોતાના ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક જીવનમાં, પ્રાણી માત્ર તેમજ પરમેશ્વર પ્રતિના અનન્ય પ્રેમ અને ભક્તિમાં તેમને પોતાની જીંદગીનું સાર્થક્ય, આનંદ અને સુખ જણાતાં હતાં તેથી વર્તમાન કાળનો જીવન કલહ (Struggle for existence), પૈસા માટેનાં વલખાં, ઈર્ષા અને વેર, અને તેને લીધે કરવું પડતું ગદ્ધા વૈતરું તે જમાનામાં નહોતાં. તે વખતનાં મનુષ્યોનાં જીવન સુંદર, રસિક, પ્રેમમય, અને તેજસ્વી હતાં. ક્ષણિક ઐહિક સુખોની પાછળ ભટકવાને બદલે અધિક સ્થાયી માનસિક અને આધ્યાત્મિક આનંદોમાં નિમગ્ન બની સુખી અને સંતોષી જીવન તેઓ ગાળતાં હતાં. તે વખતના લોકો નિસર્ગદેવી–કુદરત માતાની ગોદમાં નિશ્ચિંતપણે સુખમાં બાળકોની માફક ખેલતાં હતાં. આવા નૈસર્ગિક જીવનને ગુમાવી કુદરત વિરૂદ્ધની કૃત્રિમ જીંદગી આપણે જે હાલમાં ગાળતા થયા છીએ તેમાંથી આધુનિક વૈજ્ઞાનિક અને બુદ્ધિજન્ય શોધો આપણો કાંઈજ ખરો ઉદ્ધાર કરી શકે તેમ લાગતું નથી. હાલની 'સાયન્સ' એટલે વિજ્ઞાનની શોધો ગુમાવેલું સ્વર્ગીય સુખ આપણને મેળવી આપી શકશે નહિ. ઉલટું તેવી શોધો મનુષ્યોને આડે માર્ગે જવામાં અને પોતાના જાત ભાઈઓનો સંહાર કરવામાં મનુષ્યોને પ્રેરવા કારણભૂત બની છે.

હાલના કૃત્રિમ જીવનથી, અને શુષ્ક માનસિક અને નાસ્તિકતાપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક કેળવણીથી મનુષ્ય જાત ઉન્નતિક્રમમાં ખરેખર કાંઈજ આગળ વધી નથી. ઉલટું પાપી વિષયભોગમાં અને અન્ય દુરાચારોમાં મનુષ્ય જાત વધારે ને વધારે ફસતી જાય છે, અને પૈસા તથા તે વડે મળતાં એશઆરામ અને મોજશોખ તથા ચમનબાજી ભોગવવા પોતાની જ્ઞાનેંદ્રિયો તથા કર્મેન્દ્રિયોનો દુરૂપયોગ કરવા તરફ, તથા કુદરતી પ્રેરણાઓ અને અંતઃકરણનાં સ્ફુરણો–અવાજોનો અનાદર કરવા તરફ વધારે ઢળતી જાય છે; અને સાત્વિક બુદ્ધિના અને આત્માના આવા અંધારકારમાં અથડાતાં મનુષ્ય જાત ઘણીક બાબતોમાં પશુઓ કરતાં પણ વધારે દયાપાત્ર દશાને પહોંચી છે. જો મનુષ્યો પોતાની અધોગતિ આંખ ઉપરનાં માયાનાં આવરણ ખસેડી નાંખીને બરાબર જોઈ શકે તો પછી હાલની નાસ્તિક, શુષ્ક અને માત્ર ઐહિક એશઆરામનેજ પોષનારી કેળવણી, વિજ્ઞાનની શોધો, અને બુદ્ધિ વિકાસનું ખોટું અભિમાન રાખતાં અચકાય, અને શનૈઃ શનૈઃ સત્ય માર્ગે પર આવવા લાગે.

સ્વર્ગને ગુમાવી દીધા પછી, અને સુવર્ણ કે સત્યયુગનો અંત આવી ગયા પછીજ હાલની "મજાઓ" તથા "સાયન્સ અને સુધારાના આશીર્વાદો અને ફાયદા" વગેરે મળવાનો આરંભ થયો હતો. હાલની રેલ્વે, તાર, સ્ટીમર, વિમાન, વિદ્યુત અને રસાયનની અનેક શોધોએ આપણામાં ખરા મનુષત્વ કે દૈવત્વના અંશો કે લક્ષણોનો ઉમેરો વા વધારો કર્યો હોય એમ જણાતું નથી, ઉલટું જે ભોગવવાથી પરિણામે દુઃખ અને અવનતિ થાય તેવા મોજ અને વિલાસોમાં આપણને મશગુલ કરવામાં આવી શોધો અને સાધનોએ ઘણું કર્યું છે. જેને લીધે વિગ્રહો, આપઘાત કરનારની સંખ્યા, ઉન્માદ, અપંગતા, અશક્તિ, અલ્પાયુષ અને રોગો હદ ઉપરાંત વધી ગયાં છે. દારૂ પીવાથી જેમ ક્ષણિક જુસ્સો અને લહેજત આવી પછીથી નિર્બળતા અને ઉદાસી આવે છે, તેમ હાલની "સુધરેલી" મોજશોખોનો કેફ પણ ક્ષણિક આનંદ આપી આખરે બહુ કડવો અનુભવ કરાવે છે.

મેં પ્રથમ બતાવ્યું છે કે બીમારીની વખતે આરામ શાંતિની જરુર છે. જાનવરો પણ માંદગીમાં આરામ ખોળે છે–માનસિક કામ કરનારા હાલ તો એટલી બધી ઉશકેરાયલી અને

નવરાશ વિનાની સ્થિતિમાં આવી પડ્યા છે કે તેમને શાંતિ આપવા માટે શારીરિક ક્રિયા કરવાની સલાહ આપવી પડે છે કે જેથી તેમનાં મનને શાંતિ મળે. પ્રથમ હાલના જેટલી માણુસોને શરીરની કે મનની હાડમારી ન હતી.

એક બીજા તરફ અને પ્રભુ તરફ પ્રેમની લાગણી હોતાં જીવન આનંદમય હતું અને એક જાતની શાંતિ તેમના જીવનની આજુબાજુ છવાઇ રહેલી જણાતી. કુદરતી જીવનમાં પ્રથમ કંઇ મહેનત કે હાડમારી ન હતી તેમાં માત્ર આનંદ અને સુખ હતું. અને કુદરતી સ્થિતિમાંથી દુર જવાથી જે સુખ ગુમાવ્યું છે તેનો બદલો હાલની મોજશોખ અને શાસ્ત્રીય જીંદગીથી વળી શકે તેવું નથી. હાલની જીંદગી તો જીવીએ ત્યાં સુધી થાક લાગે તેવી થઇ પડી છે. માણુસ જાત પોતે કેળવણીથી અને બુદ્ધિબળથી, અકુદરતી જીવનમાં આગળ વધેલ છે. પરંતુ ખરેખર તો દુર્ગુણ અને લોભમાં વધારે નીચે ઉતરેલ છે. અને કુદરતથી વિમુખ થઇને સુધારાના કહેવાતા આશીર્વાદ અને મોજશોખમાં પડે છે. આ બધા કહેવાતા સુધારાથી-રેલવે, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન વગેરેથી જે આનંદ છે તે પણ અકુદરતી જીંદગીને બંધબેસે તેવો છે. દારૂ પીવો, તમાકુ વાપરવી, એ બધી ખરેખર આનંદ આપનારી વસ્તુ નથી. ઉલટું તેનાથીજ છેવટ શરીરને નુકશાન છે. જે કંઇ કોઇ માણુસના શરીરને નુકશાન કરતા હોય છે તે કોઇપણુ રીતે શરીરને ફાયદાકારક અને આશીર્વાદ તરીકે હોઇ શકેજ નહી. આટલી બધી માનસિક મહેનત અને ખંત રાખતાં છતાં આપણી જીંદગી કેવી નિરસ લાગે છે! આપણી કેળવણીને પ્રતાપે કેટલા બધા ફિક્કા ચહેરા અને તાલવાળા માથાવાળા વિદ્વાનો જોવામાં આવે છે. ખરૂં ડહાપણુ જતું રહ્યું છે અને તે શાસ્ત્રીય જ્ઞાનથી મેળવાઇ શકયું નથી.

વર્તમાન કાળમાં મનુષ્યો આટલી આટલી મગજમારી, માનસિક પરિશ્રમ અને ઉદ્યોગ સેવે છે, છતાં માનવ જીવન હાલમાં કેટલું અનુત્પાદક, નિષ્ફળ, પોકળ, નિરસ, કંટાળા ભરેલું અને અસંતોષી જણાય છે!! પેટ ભરવા ખાતર લેખકનો ધંધો કરનાર હાલના કોઇ સાહિત્યસેવક તરફ નજર કરીશું તો તે ફિક્કા નિસ્તેજ ચહેરા, નિર્બળ શરીર અને ટાલ પડેલા શિરવાળો હોઇ નિશ્વાસ નાંખતો હોય છે કેઃ—"ઓ પૂર્ણિમાના શિતલ શશિ! આ મેજ પર બેઠે બેઠે મેં કેટલીએ મધ્યરાત્રિએ તને આકાશમાં ઉંચે ચઢતો જોયો છે, તેજ તું શું મારી અંતિમ દુઃખદ અવસ્થાનું દૃશ્ય સ્વસ્થપણે વિલોકી શકીશ?! ઓ ઉદાસિન રજનીકાન્ત! હમેશાં તું મને પુસ્તકો અને કાગળો ઉપર વાંકો વળી બેઠેલો જોતો આવ્યો છું, પરંતુ તેમ કર્યા વિના મારો ઇલાજ નહોતો. ભવ્ય ગિરિશૃંગો પર તારી દિવ્ય રશ્મિઓ વડે વિંટળાઇને ઉભા રહેવા, વિદેહી મહાત્માઓના સંગે ગિરિકંદરગુહાઓમાં ભમવા, વનવાટિકા અને લીલાં ખેતરોમાં પવનપર સ્વાર થઇ ઉડવા, તથા હાલના શુષ્ક વિદ્યાહુન્નરની ગુંગળાવનારી ધુમસમાંથી મુક્ત થઇ જયાં સુવાસિત શિતલ ઝાકળબિંદુઓ ઉડી રહ્યાં હોય ત્યાં તન-મન-હૃદયને ઠારવા હું તલસી રહ્યો છું."—(જર્મન કવિ ગીથેના "ફૉસ્ટ" ઉપરથી.)

How has true wisdom been lost more and more, in spite of all scientific education, how have men grown worse and more corrupt with it! At the most we find much hollow show among men today, much external glitter,, without heart culture, and without inner worth, no humility but much pride, and haughtiness, but——no happiness.

ભાવાર્થ:—હાલમાં વૈજ્ઞાનિક શિક્ષણ અપાય છે, છતાં ખરૂં જ્ઞાન અને સાચી વિદ્યા આપણામાંથી કેવાં વધારે ને વધારે અદશ્ય થતાં જાય છે, અને 'સાયન્સ'ના શિક્ષણનો મનુષ્યના સંહારમાં ઉપયોગ કરનાર રાક્ષસો જેવી અધમતાને પ્રજા કેવી પામતી જાય છે તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ. હાલમાં મનુષ્યોમાં ખાલી આડંબર, બહારનો બહુ ઝળકાટ, અને હૃદયની કે પવિત્ર ભાવનાઓની શૂન્યતા, આંતર વિકાસ કે સંગીનતાનો અભાવ, નમ્રતાનું નામનિશાન નહિ પણ તેને સ્થાને અત્યંત અભિમાન અને ઘમંડ, અને આ બધાને પરિણામે વાસ્તવ સાત્વિક સુખની બાબતમાં તો મોટું આમળા જેવડું મીંડું જોવામાં આવે છે.

જો કે એ વાત ખરી છે કે આપણે બધા એકદમ હાલની મગજમારી મૂકી દેવા અને શાળાઓના શિક્ષણથી વિરક્ત રહેવા તૈયાર નથી; પણ ફક્ત ધીમે ધીમેજ કુદરત માતાના વિમલ માર્ગ પર આવી શકીએ તેમ છે. છતાંએ એટલું તો આપણે સમજતા થવુંજ જોઇએ કે હદ ઉપરાંત માનસિક પરિશ્રમ અને અશાન્તિ, અન્ય સર્વ વાતો કરતાં, શરીરના આરોગ્ય, ઇહિ લૈાકિક સુખાનંદ, અને અંતરની શાંતિનાં વિરોધી અને વિનાશક છે.

આપણી અક્કલ અને બુદ્ધિને લીધે પ્રાણીવર્ગ કરતાં આપણે ચઢીયાતા ગણાઇએ છીએ, પરંતુ કુદરત માતા તરફથી મળેલી આ દૈવી બક્ષીસોમાં કૃત્રિમ અને અસ્વાભાવિક રીતે ઉમેરો અને સુધારો કરવા જતાં જે હોય છે તેને પણ આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ. બહુ મગજમારીનું પરિણામ બુદ્ધિની જડતા, મૂઢતા અને પાગલપણામાં આવેલું શું આપણે ઘણીવાર જોતા નથી ? ફરીથી એકવાર મનુષ્યોને કુદરતી નિયમાનુસાર જીવન ગાળવા દો, અને પછી જુઓ કે પુનઃ તેમની માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓ કેવી અદ્દભુત રીતે ખીલી નિકળે છે !

પરંતુ હાલમાં તો મનુષ્યો મૂર્ખતાથી અને આંધળા બનીને પોતાનું આરોગ્ય અને સુખ જે રીતે ગુમાવે છે તે જોતાં તો પશુઓના કરતાંએ તેમનામાં ઓછી અક્કલ અને વધારે મૂર્ખતા હોવાનું અનુમાન થઈ શકે છે. આવું દુઃખદ પરિણામ આવતું અટકાવવા માટે શાળામાં અને વ્યાખ્યાનસ્થાનમાં, અમલદારોની ઑફીસોમાં અને વેપારીઓની પેઢીઓમાં ઉઠાવવો પડતો માનસિક શ્રમ જેમ બને તેમ ઓછો કરી નાંખવો જોઇએ, અને તે માટે જે જે ઓછી અગત્યની, અથવા જેના વગર નિભાવી શકાય તેવી બાબતોને કાઢી નાંખવી જોઇએ. આજ કારણસર દૈનિક અઠવાડીક વર્તમાનપત્રોનું વાચન જેમ બને તેમ ઓછું, અગર તો મુદ્દલ બંધ, કરી દેવું જોઇએ. પરંતુ અન્ય સર્વ બાબત કરતાં આપણી ઉછરતી બાલપ્રજાનાં કુમળાં મગજપર શાળાઓમાં અને પાઠશાળાઓ (કૉલેજો)માં નાંખવામાં આવતો વધારે પડતો બોજો કોઇપણ ઉપાયે કમી કરવાને પ્રયત્નશીલ બનવા હું સર્વે જનહિતેચ્છુઓને વિનંતી કરૂં છું.

જે બાબતો આપણા આચરણમાં કે જીવનમાં આપણે ઉતારી ન હોય, કે ઉતારવા અંતરમાં તીવ્ર આતુરતા ન રાખતા હોઇએ તે બાબતો વિષેની ખાલી વાતો, વાદવિવાદ, લખાણ બંધ થવાં જોઇએ; તથા જેનાથી સ્પષ્ટ રીતે આપણાં જીવનો ઉચ્ચ બનવાનો સંભવ ન હોય તેવી બાબતોના અભ્યાસ, મનન, અને શોધ ખોળ પાછળ શક્તિ તથા સમયનો ફોકટ વ્યય થતો અટકાવવો જોઇએ; અને તેને બદલે આદર્શ નૈસર્ગિક જીવનની વધારે સમીપ જઈ, કુદરત માતા પાસેથી મળતા નિર્દોષ આનંદો અને મઝાઓનો લ્હાવો લેવો જોઇએ,

મનુષ્ય માત્ર તરફ સંપૂર્ણ ભ્રાતૃભાવવાળો સંબંધ રાખવો જોઇએ, અને તે રીતે શરીર, મન, અને આત્માની ખરી નિરામયતા અને ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. કારણ કે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા પણ કહે છે કે—

"परस्परं भावयंतः श्रेयः परम वाप्स्यथ ॥"

પુસ્તકોના પઠન દ્વારા ઉદરપોષણ પ્રાપ્ત કરવાની ઉમેદવાળા વિદ્યાર્થિઓ તથા પાંડિત્યની પાછળ રાત્રિદિવસ દોડનાર વિદ્વજ્જનો, જેઓનાં મન સતત કૃત્રિમ વિકાસ અને અવિશ્રાંત પરિશ્રમને લીધે દુઃખદ બેચેની કે અશાંતિવાળાં બની ગયાં હોય તેમને ભલા, ભોળા, મહેનતુ અને વગર ભણેલા ખેડુતો કે મજુરોની સોબતમાં નિખાલસ મનથી થોડો વખત ગાળવાની ભલામણ કરવાનું મને મન થાય છે. એમ કરવાથી આવાં સરળ મહેનતુ મનુષ્યોનો સંગ અને વાતચીત કેવાં શાન્તિદાયક અને દિલપસંદ હોય છે, અને તેમાં દિલ ઉશ્કેરનારાં અને વૃત્તિને ચંચળ કરનારાં તત્ત્વોનો કેટલો અભાવ હોય છે તેનો સ્વાનુભવ થશે. વળી વર્તમાન કાળનાં જ્ઞાનતંતુનાં અને સમસ્ત શરીરનાં વિધવિધ દરદોનું મુખ્ય કારણ ક્યાં રહેલું છે તે પણ સમજી શકાશે.

હાલની પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક કેળવણીએ મનુષ્યોને અગાઉના કરતાં અધિક જ્ઞાની કે ઉચ્ચતર બનાવ્યા નથી. તેથી પુસ્તકપાઠી-ભણેલા લોકોએ નિરક્ષર મનુષ્યો કરતાં પોતાને ચઢીયાતા ગણવાનો ઘમંડ રાખવાનું કાંઇજ કારણ નથી. કારણ આવી મગરૂરી પોતાનેજ નુકશાન કરે છે. માટે મનુષ્યોએ નિરભિમાની અને નમ્ર પુનઃ થતાં શીખવું જોઇએ, અને નિરક્ષર માનવબંધુઓ તરફ સમભાવથી વર્તવા માંડવું જોઇએ કે જેથી વાસ્તવ આરોગ્ય તેમને જડશે અને મળશે.

પ્રાચીન જમાનાઓમાં લોકો આત્માના નિર્દોષ અને કલ્યાણકારક આનંદો શોધતા અને વધારતા હતા તેને બદલે વર્તમાન કાળના કહેવાતી સંસ્કૃતિના જમાનામાં ઇંદ્રિય સુખોને શોધવામાં આવે છે, અને મોટે ભાગે ઐહિક મોજમઝાનાં જ સાધનો વધારવામાં આવે છે, જેનો જેમ જેમ વધારે ઉપભોગ કરવામાં આવે છે તેમ તેમ તેને ભોગવવાની ઇચ્છા ઉલટી વધતી જાય છે, અને તે રીતે અંતરમાં હમેશાં અશાન્તિજ રહ્યા કરે છે. આપણાં હાલનાં ઘણાં ખરાં પુસ્તકો મુખ્યત્વે કરીને માનસિક અસ્થાયી આનંદ આપવા લેવાનો ખાતરજ લખાય અને વંચાય છે. તેથી ઘણીવાર એવું જોવામાં આવે છે કે હદ પારના તેવી જાતના વાચનથી પોતાના શરીર અને આત્માનું અકલ્યાણ કે હાનિ થાય છે એમ જાણવા અનુભવવા છતાં પણ તેવું વ્યસન મનુષ્યો છોડી શકતાં નથી, અને તેમનાં મનને તૃપ્તિ કે શાન્તિ તે વાચનથી નહિ મળવાથી **"अशान्तस्य कुतः सुखम्"** અર્થાત અશાન્ત મનુષ્યને કદી સુખ મળતું નથી એ ભગવાન કૃષ્ણચંદ્રનાં વચનો તેમની બાબતમાં સત્ય ઠરે છે. આવી રીતે સુખનાં ને શાન્તિનાં ફોકટ વલખાં મારતાં વર્તમાનકાળનાં મનુષ્યો હિસાબો, ગણત્રીઓ, અવલોકનો તથા નિરીક્ષણો, અને શાસ્ત્રીય શોધખોળોમાં રચ્યા પચ્યા રહેવામાંજ આયુષ્ય વ્યતીત કરે છે. આને બદલે જો મનુષ્યો કૃત્રિમ હાજતોનો ત્યાગ કરી કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાનું શરૂ કરશે તો વધારે શાન્તિ અને નિર્દોષ સુખનો લ્હાવો તેમને મળવા લાગશે. ખુરશી, કોચ, કે પલંગમાં પડે પડે પુસ્તકોજ લખવા વાંચવા પાછળ શારીરિક પરિશ્રમ વિનાનાં જે જીવન હાલમાં ઘણા લોકો ગાળે છે તેને બદલે હળ ઝાડને ઉછેરવાની તથા

પોતાની સર્વે હાજતો બને તેટલી પોતાની જાતેજ પુરી પાડવાની ટેવ રાખવાથી સરળ, દિવ્ય, સ્વાતંત્ર્યપૂર્ણ, નૈસર્ગિક જીવન પ્રાપ્ત થશે અને આ દુનિયાં તે સ્વર્ગભૂમિ બની રહેશે.

હાલમાં નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં કસરતો અને ક્રિકેટ–ટેનીસ–હૉકી–પોલો–બિલિયર્ડ–ફુટબૉલ આદિ રમતો દરરોજના કાર્યક્રમનું અંગ બની ગઇ છે. પરંતુ તેવી રીતે વળવા, અમળાવા, તણાવા, ખેંચાવા, દોડવા, કુદવા, અને ગુલાંટો ખાવામાં સ્વાભાવિકતા નહિ હોવાથી તે કૃત્રિમ પરિશ્રમ બહુ ફલપ્રદ નિવડતો નથી. વળી તે ઘણો ખરચાળ અને જોખમભરેલો પણ છે. તેનાથી કોઇ ઉપયોગી કામ થતું નથી. તેને બદલે ફળ ઝાડને ઉછેરવામાં, તથા પોતાના શરીરની દરરોજ આવશ્યક હાજતો પુરી પાડવામાં, અને જે બીજાઓથી અશક્તિને લીધે તેમ ન બની શકતું હોય તેમને સહાય કરવામાં તે શક્તિને ખરચવાથી તે પરિશ્રમ આરોગ્ય, આનંદ, આયુષ્ય અને નિર્મલ સુખને વધારનારો થઇ પડે છે.

હાલની કસરતો અને રમતગમતો જોકે શરીરમાં કૃત્રિમ રીતે બળનો વધારો કરી શકે છે, પરંતુ તેવું બળ અને ખરૂં આરોગ્ય એ બે તદ્દન જુદીજ ચીજો છે. પહેલવાનો, સરકસના ખેલાડીઓ, અને મલ્લ લોકો બહુ દીર્ઘાયુષી જોવામાં આવતા નથી, ઉલટું તેઓમાંના કેટલાએ ક્ષય રોગથી નાની ઉમરમાં મરી જતા, અથવા તો પેટના, પેશાબના કે મગજના કોઇ ને કોઇ વ્યાધિથી તેમની ઉત્તરાવસ્થામાં પિડાતા જોવામાં આવે છે.

હાલમાં વળી શરીર સુધારવા કે કસરત કરવા માટે 'બાઇસીકલ' પર બેસવાનો શોખ વધતો જાય છે, પરંતુ તેટલી અસ્વાભાવિક ઝડપે હવામાંથી પસાર થવા માટે જો મનુષ્યને બનાવવાની કુદરતની ઇચ્છા હોત તો સરજનહારે મનુષ્યોને શાહમૃગ જેવા પગ કે ગરૂડ જેવી પાંખોજ આપી હોત. પરંતુ તેવું કાંઈ કુદરતે કરેલું નહિ હોવાથી એજ ખરૂં અનુમાન નીકળી શકે છે કે તેટલી બધી દોડધામ કરવાની માણસને જરૂર નથી, તેમ કરવું એ આરોગ્ય કે સુખને વધારનાર નથી. એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જતી વખતે સીધા ટટાર રહી ચાલવા માટે ઇશ્વરે મનુષ્યને નિર્માણ કર્યો છે, તેને બદલે મનુષ્ય બેવડો વળી જઇને સંકોચાઇને 'બાઇસીકલ' પર બેસે છે, અને તેને સુધારાનું એક લક્ષણ ગણે છે.

'સુધારા' ની અન્ય શોધોની માફક લોકોએ બાઇસીકલને પણ ઘણાજ પ્રેમથી વધાવી લીધી, પણ પાછળથી તેનાં નુકશાનો ધીમે ધીમે લોકોને સમજાવા લાગ્યાં છે. વળી બીજા ઘણાકો બાઇસીકલથી એટલા માટે કંટાળવા લાગ્યા છે કે તે યંત્ર તેમને બહુ મંદ ગતિવાળું હવે લાગે છે; અને હવે તો રાક્ષસી ઝડપે હવાની અંદર દેશો અને ખંડો ઉપર થઇને ઉડવાના અભિલાષ તેમને થવા લાગ્યા છે. શાન્ત, સુરમ્ય, એકાન્ત ઉપવન, પર્વત, કે જંગલના રસ્તે ધીમે ધીમે ફરવાથી બાઇસિકલની સહેલ અને ક્રિકેટ આદિ વિદેશી રમતો કરતાં અનંત ગુણ અધિક વિકાસ શરીર, મન, અને આત્માનો થાય છે, અને અપૂર્વ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

શારીરિક મહેનત એ કુદરતી મહેનત છે કે નહી એવો સવાલ થાય છે. માણસે Paradise સ્વર્ગને ગુમાવ્યું છે તેથી તેણેજ સ્વર્ગ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ. એટલે જો શારીરિક મહેનત નુકશાનકારક હોય તો તેને હમેશાં નુકસાન થયા કરે અને તેથી સ્વર્ગ ફરી મળવાનું પણ અશક્ય થાય. આપણા ખેડુતોને અને મજુરોને જે ગદ્ધા વૈતરૂં આખું વરસ કરવું પડે છે. તે તો કોઇ માણસને માટે લાયક કે સ્વાભાવિક નથી એ વાત તો ચોકસ છે.

ફળોના પાક કરવાથી સારી અને તંદુરસ્ત શારીરિક કસરત મળે છે. ફળોના પાકથી

માણુસ જાતને ખરો ફાયદો થાય છે, અને તંદુરસ્તી તેમજ સુખ મળે છે. ભવિષ્યમાં દરેક માણુસે પોતાનાં જોઇતાં ફળોનાં ઝાડ પોતેજ ઉછેરવાં જોઇએ–કે જેથી દિવસે દિવસે ફળો ઉછેરવાનું કામ ફક્ત પૈસા કમાવાનું સાધનજ ન ગણાય. જો કોઇ માણુસ વધારે ફળો પેદા કરી શકે તો પોતાને જોઇતાં હોય તેથી વધારેનાં બીજાને આપે કે દોસ્તોને ભેટ આપે. તેમ કરવાથી ખરો આનંદ આવે છે. ફળો ઉછેરવામાં જે મહેનત કરવી પડે છે તે ખરેખર તંદુરસ્ત, આનંદ ઉપજાવે તેવી હોય છે, તેથી શરીરને પણ ફાયદો થાય છે. જો આપણે વસ્તુસ્થિતિ બરાબર સમજીએ તો આપણી ખાત્રી થાય છે કે જે કુદરતને અનુકૂળ તેજ ખરી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ બાબત હોય છે. અને તેથી માણુસને ફળો ઉત્પન્ન કરવામાં કરવી પડતી મહેનત વિવિધ જાતની કસરતો અને રમતો કરતાં વધુ લાભકારક અને ઉન્નતિ કરનાર જણાય છે. અને જો પોતે તેવી મહેનત કરી શકે તેમ ન હોય તો બીજા જે દોસ્તો અને સગાં મહેનત કરતાં હોય તેમને મદદ કરવી જોઈએ. આ બાબતમાં પણ ભૂલ ભરેલા લોક મતની દરકાર ન કરતાં આ કામમાં જોડાવું જોઇએ. અને તેટલા માટે સ્વતંત્ર અને નિડર માણુસોની પ્રથમ જરૂર છે. વેપારીઓ અને તેવાજ બીજા ઉચ્ચ ધંધાદારીઓ થોડી જમીન લઈ તેમાં ફળો ઉત્પન્ન કરવાનો ધંધો ઉત્પન્ન કરે તો શું ન બને ? આવા ધંધાથી નફો તેમજ તંદુરસ્તી મળે તેવું છે. આવી જગાએ કસરત–અંગ મહેનત કરવાની તક મળશે એટલુંજ નહિ પણ ઉઘાડે પગે ફરવા તથા હવા અજવાળામાં રહેવાની પણ તક મળશે.

આવી રીતે જોઇતો ખોરાક તરતજ મળશે અને તેથી બીજી હાજતો પણ ઓછી થતાં થોડા વખતમાં જીવન શાંતિમય થશે. આવા લોકો આ જમાનાના શોખ અને આનંદો, લખલુટ ખર્ચવાળાં કપડાંલત્તાં વગેરે પડતાં મૂકશે. અને પરિણામે તેઓ સ્વતંત્ર થશે, અને તેમનાં છોકરાં પણ સ્વતંત્ર ધંધા શીખશે. આ પ્રમાણે સગાંસ્નેહીઓને પણ મદદ આપી શકાશે.

આવી રીતે ગરીબ લોકો પણ કુદરત તરફ જઇ શકશે. કારણુ ધનવાનો ફળની ખેતી કરનાર ગરીબ લોકોને જમીન લેવા વ્યાજે પૈસા ધીરશે અને જમીનની કીંમત પણ ચડતી જશે. હાલની મુખ્ય જરૂરીઆત એ છે કે લોકોએ મોટાં શહેરમાંથી જતાં રહેવું જોઇએ. કારણુ બધું અકુદરતી અને તમામ જાતનાં દરદોનું મૂળ શહેરોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. શહેરથી દુર ગામડાંમાં રહી શકાતું હોય તો ઉત્તમ. ગામડાંમાં કરકસર અને સાદાઇથી રહી શકાય છે, પરંતુ જો આવી કોઇ જગા મળી શકતી હોય તો જંગલ જ્યાં કુદરતનું સૌંદર્ય હોય તેની નજીકમાં ખોળવી જોઇએ. ત્યાંજ તેનું ખરૂં ઘર છે કે જ્યાં તેની ઘણી ઘણી ઇચ્છાઓ શાંત થશે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબની સ્વચ્છ અને ઉમદા કુદરતી જીવનવાળી જીંદગી બનાવવા માટે દોસ્તો અને સાથીઓની જરૂર પડશેજ કારણુ પ્રથમ તો માણુસને બીજા માણુસો માટે પ્રેમ અને મૈત્રીની લાગણી પેદા કરવી જોઇએ. તે સિવાય તે કંઇ પણ મેળવી શકશે નહી. અને તેના સિવાય તે સુખી પણ થઇ શકશે નહી. આ પ્રમાણે માણુસ જાતે કુદરત તરફ ધીમે ધીમે કંઇપણ એકદમ ફેરફાર કર્યા વગર શાંતિથી જવું જોઇએ જર્મન સુવિખ્યાત કવિ **ગીથી**ના એક મહાકાવ્યનો નાયક ડૉ. ફૉસ્ટ–પોતે દરેક જાતની વિદ્યા ભણ્યા છતાં સુખ અને શાન્તિ મેળવી શકયો નહિ. અને નિશ્વાસ નાંખતાં તથા કલ્પાંત કરતાં બોલ્યો કેઃ—

" I've studied now Philosophy
And Jurisprudence, Medicine——

And even, alas! Theology,——
From end to end, with labour keen,
And here, poor fool! with all my lore
I stand, no wiser than before.

*   *   *   *

And see that nothing can be known!
That knowledge cuts me to the bone."

ભાવાર્થ:—"મેં તત્ત્વજ્ઞાન, ન્યાય અને ધારાશાસ્ત્ર, વૈદક, અને હાય! ધર્મશાસ્ત્રોનો પણ અભ્યાસ આદિથી અંત સુધી, સખ્ત પરિશ્રમ લેઇ કર્યો છે, છતાં મારી સર્વે આવડત અને હોંશીયારીએ મને અગાઉના કરતાં જરાએ વધારે સત્ય જ્ઞાન આપ્યા વગર મને દયાપાત્ર મૂર્ખજ રાખ્યો છે, અને મને જણાય છે કે સર્વે કાંઇ અગમ્ય અને અજ્ઞેયજ છે, અને આજ જ્ઞાન કે ભાન મારૂં અંતર કોરી ખાય છે."

વિદ્વાન ડૉક્ટર ફૅાસ્ટની ઉંમર માત્ર ત્રીસ વર્ષની હતી, એટલે તે જુવાન ગણવા લાયક હતો, છતાં શરીરે અને અંતરે તે કેવળ રોગી તેમજ દુઃખી હતો. પછીથી મેફીસ્ટોફેલીસના વેશે આવેલા શેતાનને શરણે ફૅાસ્ટ જાય છે. એટલે શેતાન ફૅાસ્ટને સુધરેલા ગણાતા જમાનાના વિષયભોગો, મોજમઝાઓ, અને ચમનબાજીઓનો રસ લગાડે છે, અને કોઇ કોઇ વાર માયાવી દ્રશ્યો તેને દેખાડે છે, પરંતુ તેથી ફૅાસ્ટને ખરી શાન્તિ કે સંતોષ મળતાં નથી, પણ નવી નવી ઇચ્છાઓ તેના અંતરમાં કીડીયારાંની માફક ઉભરાય છે તેથી તે નિશ્વાસ નાંખતો ઉદ્ગાર કાઢે છે કે:—

" Thus in desire I hasten to enjoyment,
And in enjoyment pne to feel desire."

(ભાવાર્થ) "તૃષ્ણા કે વાસનાને વશ થઇ ભોગ ભોગવવા હું ધસું છું, અને તેજ વખતે વળી પાછો ભોગવાસનાને ઉત્તેજિત કરવાને તલસું છું." **મનુ** ભગવાને પણ કહ્યું છે કે

नजातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।
हविषा कृष्ण वर्त्मेव भूय एवाभि वर्धते ॥

(ભાવાર્થ) "વિષયભોગ ભોગવવાથી કામનાઓ કે વાસનાઓ શમી જતી નથી, પરંતુ ઘીની આહુતિ આપવાથી જેમ અગ્નિ ઉલટો વધારે સળગે છે તેવીજ રીતે ભોગથી તૃષ્ણાઓ પણ ઉલટી વધે છે."

કામનાઓ બહુ વધી જવાથી, અને તે સંતોષવાનાં પ્રાપ્ત સાધનો નિરસ લાગવાથી ફૅાસ્ટને પોતાનું જીવન શુન્યવત્ લાગવા માંડે છે. તે વખતે, જેમ દારૂ પીવાથી દુઃખી માણસ થોડા વખત સુધી પોતાનાં દુઃખો વિસરી જાય છે તેમ, ફૅાસ્ટને જીંદગીમાં નવી મઝા જણાવા લાગે તે માટે એક પ્રકારની જાદુઇ ઔષધી પાવાની દરખાસ્ત મેફીસ્ટોફેલીસ (સેતાન) કરે છે. અને તે હેતુ પાર પાડવા માટે તેને એક જાદુગર ડોશી પાસે લેઇ જાય છે, જેને જોઇને ફૅાસ્ટને કંટાળો ઉપજે છે અને કોઇ અન્ય ઉચ્ચતર ઉપાય માટે પુછે છે કે:—

" Has Nature, then, and has a noble mind
Not any potent balsam yet invented?"

"શું કુદરતમાતા–નિસર્ગ દેવીએ તેમજ ઉમદા મગજ શક્તિએ દુઃખોને દફે કરનારો કોઈ સમર્થ રામબાણુ ઉપાય નથી શોધી કહાડ્યો ?" આ પ્રશ્નનો પ્રત્યુત્તર નીચે પ્રમાણે કવિભૂષણુ **ગીથી** આપે છેઃ—

"Good! the method is revealed
Without or gold or magic or physician.
Betake thyself to yonder field,
There hoe and dig as thy condition;
Restrain thyself, thy sense and will
Within a narrow sphere to flourish;
With unmixed food thy body nourish;
Live with the ox as a brother, and think it not a theft
That thou manur'st the acre which thou reapest;
That, trust me, is the best mode left,
Whereby for eighty years thy youth thou keepest!"

(ભાવાર્થ) "બરાબર! ડાક્તર કે વૈદ્ય, મંત્ર કે જાદુ, ધન કે ખર્ચ સિવાયનો ઉપાય ઇશ્વર કૃપાએ જડી આવ્યો છે. સામે દેખાતા ખેતરમાં જા અને ત્યાં કોદાળી અને પાવડાથી કામ કર; આત્મસંયમ રાખ અને બહુ બાથોડીયાં મારવાનું (મહત્વાકાંક્ષા) મૂકી દેઇ તારી સમજશક્તિ અને સંકલ્પ બળને પરિમિત ક્ષેત્રમાંજ વધવા દે; અમિશ્ર ખોરાક એટલે ફળાહાર વડેજ તારા શરીરને પોષ; ગાય બળદ જેવાં ખેતીનાં સહાયક પ્રાણીઓ સાથે મિત્રતાથી વર્ત, અને જે જમીનમાંથી તું પાક લે છે તે જમીનને તુંજ જાતે ખાતર પુરૂં પાડે તેને હલકું કામ ગણીશ નહિ; મારા ઉપર વિશ્વાસ રાખીને માન કે **એંશી વરસ સુધી જુવાની ટકાવી રાખવાનો આજ સર્વોત્તમ માર્ગ બાકી રહ્યો છે!"**

આટલું છતાં વર્તમાનકાળનાં ફેશનનાં ગુલામ બનેલાં અન્ય મનુષ્યોની માફક ફૉસ્ટ જવાબ આપે છે કેઃ—

"I am not used to that; I cannot stop to try it——
To take the spade in hand and ply it;
The narrow being suits me not at all."

"મ્હને એવું જીવન ગાળવાનો મ્હાવરો નથી; હાથમાં કોદાળો લેઇને કામ કરવાનો પ્રયત્ન કે અજમાયશ મારાથી બની શકે તેમ નથી; નાના ક્ષેત્રમાં જીવનવ્યવહાર ચલાવવાનું મને મુદ્દલ માફક આવે તેમ નથી." જો એમજ હોય તો અફસોસ તમારે અને મનુષ્ય જાતને માટે!!

જો કે માણસે જોગી થઇ જવાનું નથી તો પણ તેણે એકાંત પસંદ કરી ત્યાં સગાં કે સ્નેહીઓની સાથે શાંત જીંદગી ગાળવાની તજવીજ કરવી જોઇએ. વગર રાંધેલાં ફળો–કે જે જીવનથી ઉભરાતો ખોરાક કહી શકાય તેના ઉપર તેણે પોતાનો બાંધો રચવાનો છે કે જેથી તેનામાં ઉમદા વૃત્તિઓ પેદા થશે.

મોટા મોટા ફીલસુફો જેઓએ ઉપરની વાત ધ્યાનમાં લીધી નથી તેઓએ ખરૂં તારણુ મેળવવાનાં ફાંફાંજ માર્યાં છે.

હું ચેતવણી આપું છું કે બીમાર માણસોએ પણ શારીરિક મહેનત કરવાની તે બળ અબળનો વિચાર કરીને માફક આવે તેવી રીતે કરવાની છે; અને પોતાના કૌવત પ્રમાણે કરવાની છે. દરેક કેસમાં સંભાળથી માફકસર મહેનતનું પ્રમાણ ઠરાવવું જોઈએ. હાલમાં માણસો—ગરીબ કે તવંગર પોતાની હાજતો અને વાસનાઓ વધારતાં જાય છે, એક મળ્યું કે બીજું વધારે લેવાની ઇચ્છા કરે છે.

મનુષ્યો મોજશોખનાં વધારેને વધારે સાધનો માગે છે; પોતે મોટામાં ખપવા વધારે ને વધારે મથે છે; પોતાનો ધંધો રોજગાર વધારે ને વધારે વિશાળ કરવાના વિચારમાં નિમગ્ન રહે છે; અને જેમ બને તેમ વધારે ધન કમાવા માથાતોડ મહેનત કરે છે; અને આવી આવી રીતે પોતાનાં છોકરાંને વધારે ચઢીયાતી વૈજ્ઞાનિક કેળવણી તથા વેપાર ઉદ્યોગોનાં સાહસો માટે વધારે મોટી પૈસાની થાપણો કે ભંડોળ વારસામાં આપી જવાની ઉમેદો રાખ્યા કરે છે. પરંતુ આ બધું કે જેને માટે મનુષ્યો અવિશ્રાંતપણે પ્રયત્નશીલ રહે છે, "They are treasures which moth and rust corrupt," તે નશ્વર અને ક્ષણભંગુર છે; એ સંપત્તિ આપણને અને આપણી સંતતિને હમેશાં ચિંતા, રોગ અને વિપત્તિમાં ડુબાવનાર છે.

પરંતુ જ્યારે મનુષ્ય કુદરત માતા—નિસર્ગ દેવીની સમીપ જતો જાય છે ત્યારે એની કામનાઓ અને જરૂરીઆતો ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે, પોતાના સુખ અને ઉન્નતિનો આધાર બહારને બદલે પોતાની અંદરની સામગ્રી ઉપર રાખતો તે થાય છે, અને તેથી શારીરિક કે માનસિક હદપારનું વૈતરૂં હમેશાં કર્યાજ કરવાની તેને ફરજ પડતી નથી.

અને પછી કુદરતમાતા—નિસર્ગદેવીની સાથે વધારે ગાઢ સંબંધમાં આવીને ચઢીયાતી પરિસ્થિતિ અને ઉચ્ચતર કાર્ય ક્ષેત્રોમાં સુખ માણતો અને પોતાના જાતિ બંધુઓ અને પરમેશ્વરની સેવામાં નિમગ્ન રહેતો થાય છે. અને પોતાના પોકળ, નિષ્ફળ, અને અસંતોષી જીવનથી ઉપજતાં નિરાશા અને વિષાદ થોડા વખત માટે વિસરી જવા ખાતર બધો વખત મજુરીમાંજ મંડયા રહેવાની તેને જરૂર પડશે નહિ. અને આ રીતે વળી બીજાઓને મળતી વધારે નવરાશ અને સુખ મનુષ્યોનાં મનમાં શક, શંકા કે ઈર્ષા ઉત્પન્ન નહિ કરે, કારણ કે કે તે નવરાશ અને સુખ કોઇ અનીતિ ભરી કે પાપમય પ્રવૃત્તિથી મેળવેલ હોતાં નથી.

હાલ તો મહેનત—મજુરી ફરજીઆત અને વૈતરા કે શ્રાપ સમાન થઇ પડી છે. અને તેનું કારણ એ છે કે કૃત્રિમ એશઆરામનાં અને શોખનાં સાધનો, કીર્તિ, ધન સંપત્તિ, ચમનબાજી વગેરે આવશ્યક અને ખાસ જરૂરી ગણાવા લાગ્યાં છે, અને તેથી તેમને મેળવવા માટે મનુષ્યોને માથાતોડ મહેનત, મગજમારી અને ઉંધાં ચતાં, દગા ફટકા વગેરે અનીતિના અવળા માર્ગે ઉતરવું પડે છે. પરંતુ આ સર્વેની અસારતા સમજીને તેના તરફ ઉપેક્ષાવૃત્તિ રાખીને જ્યારે મનુષ્યો કુદરતમાતાના પ્રબોધેલા નૈસર્ગિક જીવનને માર્ગે ચાલવા લાગશે ત્યારે તેમને હાલના જેટલી દોડધામ, ધમાલ, ફિકરચિંતા અને અસ્વસ્થતાને વશ વર્તવું નહિ પડે. અને તેથી ઉપર કહેલી નાશવંત સંપત્તિ અને મોજશોખનાં સાધનો મળે કે નાશ પામે તેથી તેમને વ્યામોહ કે મનોવિકાર નહિ જણાય. આ રીતે અનેક આત્માઓ મોક્ષને માર્ગે પ્રયાણ કરતા, આ લોકની ક્ષણભંગુર અને અવનતિકર સંપત્તિને બદલે દૈવી સંપત્તિની પ્રાપ્તિમાંજ સુખ માનતા, તથા આ લોકમાં અને આ દેહેજ સ્વર્ગના નિર્મલ આનંદો ભોગવતા થશે. કારણ કે ધર્મશાસ્ત્રોમાં પણ કહ્યું છે કેઃ—

"Unto him who knocks each door unlocks;
And he who seeks, shall find."

" यं यं चिन्तयते कामं तं तं प्राप्नोति निश्चितम् "

કુંટુંબ–ઘર–દેશ.

કુટુંબ એ નાનામાં નાની સંસ્થા છે કે જેમાં લોકો જોડાય છે, અને લગ્નની ગાંઠથી ધર્મ અને રાજ્ય તે સંસ્થાને બંધાયલા કાયમ રાખે છે. પણ આ બહારનું બંધન શું હમેશાં સુરક્ષિત છે? અથવા તો તે કુદરતનું બાંધેલું છે? હાલમાં કામ, તૃષ્ણા, પૈસા અને એવી હલકી વૃત્તિઓથી માણસો લગ્નમાં જોડાયલા જોવામાં આવે છે. ખરો પ્રેમ તો ગેરહાજર હોય છે. ઘણી વખત 'પ્રેમ' એક જાતનો વિષયાવેગજ હોય છે, અને તે વિષયવાસનામાં ઉછરેલ અને નીચ સ્વાર્થવૃત્તિપર સ્થપાયેલ હોય છે. આવો જુસ્સો કે પ્રેમ બીજી જાતિના પુરૂષ કે સ્ત્રી તરફ દોરાય છે. આવો જુસ્સો થોડા વખતને માટે હોય છે, અને તેને ધર્મ કે રાજ્ય ચાલુ નિભાવી શકતાં નથી. તેથી લગ્નથી ઘણી વખત જાહેરમાં શાંતિ અને અંદર ખાનેથી ઘણું દુઃખ જોવામાં આવે છે. લગ્નની ગાંઠને બહારથી બહુ સખ્ત કરવામાં આવે છે, છતાં ઘણી વખત તે ગાંઠથી જોડાયલાં સ્ત્રી પુરૂષ એક બીજાને વફાદાર નીવડતાં નથી. લગ્નના સોગન અને કરાર તોડીને સ્ત્રીથી ઘણા પુરૂષો જુદા પડે છે, અથવા તો વ્યભિચાર કરે છે.

જીસસ ક્રાઇસ્ટે કહ્યું છે કે "જે માણસ વિષયની ઇચ્છાથી કોઈ પણ સ્ત્રી તરફ જુએ છે તે વ્યભિચાર કરે છે એમ કહી શકાય."

જેમ જેમ માણસો કુદરત તરફ જશે તેમ તેમ તેઓ ખરા પ્રેમથી વાકેફ થશે. ખરો પ્રેમ જીતવાની અને કબજો મેળવવાની ઇચ્છા રાખતો નથી. તે તો આપવાની અને તેમ કરીને મેળવવાની ઇચ્છા રાખે છે. ખરો પ્રેમ તો નિર્મળ, મીઠો, અને ખરૂં સુખ લાવનાર છે, અને તેનાથી તંદુરસ્તી પણ સારી રીતે વધે છે. અને આવી પ્રેમની ગાંઠ તો પ્રભુથીજ હમેશને માટે બંધાય છે.

જ્યારે છોકરાંઓ કુદરતી જીવન ગાળતાં શીખશે ત્યારે તેમનામાં પોતાના સોબતીઓ માટે અને મા બાપને માટે ખરો પ્રેમ ઉત્પન્ન થશે અને કુટુંબ ખરેખર સુખ રૂપ થશે. હાલમાં તો કુટુંબની ગાંઠ જ્યાં જુઓ છો ત્યાં દિવસો દિવસ તુટતી જાય છે. હાલની વૈજ્ઞાનિક કેળવણી, જીવનનાં સાધનો માટેના કાવાદાવા, અને ગુજરાનની હાજતો વધતી જવાથી આવી ગાંઠો નબળી પડતી જાય છે. છોકરાંઓને ઘણી વખત નાની ઉંમરમાંજ પોતાનાં મા બાપથી જુદાં પડવું પડે છે. મા બાપ અને છોકરાં, ભાઇઓ અને બહેનો વચ્ચે દેશો અને મહાન મહાસાગરોનો અંતર પડે છે. પરંતુ બહુ દુર હોવા છતાં ઘણી વખત મા બાપને મળવા, ભાઇ બહેનને મળવા, 'ઘેર' જવાની ખાસ ઇચ્છા મનુષ્યને થાય છે. જ્યારે ઇચ્છા થાય છે તો પછી માણસો પ્રેમની ગાંઠ કેમ તોડે છે? ખરેખર તો આ તો કુદરતનો અવાજ છે અને તેને આપણે માન આપવું જોઇએ. માણસો કુદરતી જીવન ગાળશે તો તેમની હાજતો બહુ ઓછી થશે અને તેથી તેમને પરદેશ જવાની વિંટંબણા વેઠવી પડશે નહિ અને પોતાનાં સગાંઓથી જુદા પડવાની જરૂર રહેશે નહિ. માણસ રખડતું પ્રાણી નથી. (Man is no bird of passage and no Norway rat) જ્યાં તે જન્મે છે

ત્યાંજ તેનું ઘર છે અને કુદરત તેને ત્યાંજ રહેવા માગે છે. પોતાનાં રહેવાનાં ઠેકાણાં પણ શા માટે વારંવાર બદલવાં જોઇએ ? કુદરતમાંજ સારી જગોએ સૌએ પોતાનાં ઘરો બાંધી રહેવું જોઈએ કે જ્યાં તેમનું ગુજરાન કુદરતી રીતે ચાલે કે જેથી પોતાનું ઘર મુકવાની જરૂર રહે નહીં. જુદાં જુદાં કુટુંબ મળીને આપણો સમુહ થાય છે કે જેની પ્રજા બને છે અને તેમનો 'દેશ' હોય છે. અને પોતાના પૂર્વજોના દેશને તું પણ વળગી રહે એવી, વહાલા વાંચનાર, મારી ઇચ્છા છે. કારણ કે કવિ Schiller કહે છે કેઃ—

" To the land, so deer, of thy fathers, hold fast.
Adhere to it with all thy heart, my son."

આવી રીતે કુદરતી જીવન ગાળનારા ખરેખર સ્વદેશપ્રેમી હોય છે. અને સ્વદેશપ્રેમ મોટાં લશ્કરો કે જાહોજલાલીથી રહેતો નથી, પરંતુ સંતોષ અને સાદાં જીવનથી રહે છે. જે પ્રજા કુદરત સાથે ગાઢ સંબંધમાં પોતાને મૂકે છે, તેજ પ્રજા ફક્ત લડાયક પ્રજાઓ અને ટંટાખોર પાડોશીઓથી પોતાનું સંરક્ષણ સારી રીતે કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. નવા મુલકો ખાલસા કરવાના લોભી લોકોથી પોતાનો બચાવ કરવા અને પોતાના હક અને આદર્શો સાચવવા તે પ્રજા શક્તિવાન થાય છે.

આદર્શો અને કવિતા.

હાલમાં મનુષ્યજાત ઉચ્ચ આદર્શો વિનાની છે. હમેશાં તે તો આર્થિક લાભ તરફ જુએ છે. હું જે ઉચ્ચ પુરૂષાર્થ પ્રબોધું છું તે શિક્ષણથી લોકોમાં ઉચ્ચ વિચારો પેદા થશે પણ આપણે પોતાના દાખલાથીજ ખરી રીતે એ નૈસર્ગિક જીવનના પ્રચાર માટે કામ કરવું જોઇએ અને તેમાં ખોટો દેખાવ થવો જોઇએ નહિ. આ કામ એ ખરેખર મહાન અને પવિત્ર કામ છે અને તેમાં કોઇએ ખોટો દેખાવ કરવો જોઈએ નહિ. જેઓ સાંભળવા કે ધ્યાન દેવા ખુશી ન હોય તેમની પાસે ઉભા રહી શીખામણ આપવાની જરૂર નથી. આ બાબતમાં બુમો પાડીને અને ખોટો દેખાવ કરીને શીખામણ આપવાની જરૂર નથી.

ખરાં કાવ્યના નમુના (Poetry) તો હાલમાં જોવામાં આવતાં નથી. જ્યાં ત્યાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર આગળ વધી ગયું છે, અને લોકો માત્ર આર્થિક લાભ જાળવવા તૈયાર થયા છે તેથી કવિતાની રસિકતા જતી રહી છે. હોમરકૃત "ઇલીયડ" અને "ઓડેસી" "કિંગઆરથર અને રાઉન્ડ ટેબલ" "ધિ હોલી બાઇબલ" શ્રી રામાયણ, મહાભારત, શકુંતલા, વગેરે મહાકાવ્યો ખરાં અને મનન કરવા જેવાં છે. આવાં અને બીજાં કાવ્યોમાં ખરો રસ અને ચાતુર્ય તથા ઉત્તમ બોધ રહેલાં છે. આ બધી કવિતાઓ જ્યારે જડવાદી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રનો જન્મ થયેલ નહિ, જ્યારે લોકોને બહુ લખતાં વાંચતાં આવડતું નહિ ત્યારે ઉદ્ભવેલ હતી. અને આ કવિતાઓ હજારો વર્ષ થયાં છતાં જ્યારે છાપવાની કળા પણ જાણવામાં નહી ત્યારથી સચવાઇ રહેલી છે. આપણા લોકો પણ જો કુદરત તરફ લક્ષ આપશે તો કાવ્યરસ તેમનામાં આપોઆપ પેદા થશે. કુદરત તરફ ધ્યાન આપવાથી તેમને પોતાની આજુ બાજુ એક જાતનો કાવ્ય-રસ ભરેલો જણાશે. અને તેમના વિચારો પણ હાલ જે નિરસ અને ઉજડ છે તે શાંત અને સુખમય થશે. વળી ઉપરનાં જે કાવ્યોના વિશે કહેવામાં આવ્યું છે તે સર્વોત્તમ માણસથી થઇ શકે તેવાં નથી. કારણ જ્યારે તે લખાયાં ત્યારે પણ માણસ જાત કેટલેક

અંશે કુદરતથી વિમુખ થઇ ગયેલ હતી. ખોરાકની બાબતમાં તેઓ ન્યૂનાધિક અંશે કુદરતથી પ્રતિકૂળ વર્તન કરતાં હતાં.

હું તો સર્વ કરતાં શ્રેષ્ઠ કાવ્યરસથી ભરેલા ધર્મગ્રંથો જેવા કે ઉપનિષદ, ભગવદ્‌ગીતા, બાઇબલ અને તેમાં પણ ન્યુટેસ્ટામેન્ટ તરફ તમારૂં ધ્યાન ખેચું છું. તે કાર્ય ઉશ્કેરાયલાં મગજનું પરિણામ નથી. અને તેથી આપણા આત્માને આમ તેમ ઉશ્કેરણી થતી નથી, પરંતુ શાંતિ અને આરામ મળે છે. પરંતુ હાલમાં માણસો ભૂલા પડેલા જેવા છે, તેમને ઉપર લખેલા ધર્મગ્રંથોમાં સમજ પડતી નથી અને તેની ખરી શાંતિ તેમને મળતી નથી.

પ્યારા પાઠક, મને આશા છે કે ઉપર કહેલા ધર્મગ્રંથોમાં છુપાયેલો પવિત્ર દૈવી જ્ઞાન પ્રવાહ તમારે માટે હું ખુલ્લો કરી શકીશ કે જેથી તમે બાળકની માફક તેમને શ્રદ્ધાથી માનતા અને પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતા થશો અને તમને ખાત્રીથી તમારા શરીરની પૂર્ણ તંદુરસ્તી, તમારૂં પવિત્ર બચપણ, તમારા યુવાની, સુખ અને પૃથ્વીના આનંદો મળશેઃ મારા આ પુસ્તકમાં ઘણા વિચારો અને ઘણી બાબતો કહેવામાં આવી છે કે જે શરીરની આરોગ્યતાની બાબતમાં બીજી ચોપડીઓમાં જોવામાં આવતી નથી. પરંતુ મને લાગે છે કે દુઃખ અને તંગીની પાઠશાળામાં મેં ઘણું જ્ઞાન મેળવ્યું છે. ઘણાં દરદો અને ખાસ કરીને જ્ઞાનતંતુનાં દરદોને સારા કરવાની બાબતમાં માનસિક અને દૈવી બાબતમાં ઘણી કુદરત વિરૂદ્ધની માન્યતાઓ છે તે વિશે હજી આપણે લક્ષ આપતા નથી. જો આપણે આપણા આત્મા અને મનને ખરે રસ્તે દોરીએ અને આપણાં ત્રિવિધ દુઃખોને શમાવનાર સર્વોત્કૃષ્ટ વૈદ્યવર (ઇશ્વર)ને ઓળખતાં શીખીએ તો એવું કયું દુઃખ કે દરદ છે કે જે તે દુર કરી શકે નહિ?

પૂર્ણાહુતિ.

મારા પુસ્તકની ચોથી આવૃત્તિમાં મેં સુધારો વધારો કરવા માંડયો ત્યારે મારો વિચાર મન અને આત્મા તથા અધ્યાત્મિક બાબતો ઉપર વિશેષ લખવાનો હતો. પરંતુ આ બાબતમાં હવે મને લાગે છે કે મારે એ ભાગ છપાવવા પડશે. તેમાં બીજા ભાગમાં ઉપરની હકીકત વિશે વિવેચન થશે. આ પહેલા ભાગમાં ઘણી હકીકત પ્રથમની આવૃત્તિમાં હતી તેજ છે. પરંતુ તેમના ઉપર પણ નવું અજવાળું નાખવામાં આવ્યું છે. જો માણસે તંદુરસ્ત અને સારા થવું હોય તો શરીર અને મનને જુદાં પાડી શકાય નહિ. પહેલો ભાગ ફક્ત શરીરની કુદરતી સંભાળ લેવા વિશે છે—બીજા ભાગમાં આત્માના વિકાસ વિશે લખવામાં આવશે, અને તેમાં શારીરિક બાબતોનો સમાસ ખાસ અનુસરતોજ કરવામાં આવશે.

તે ભાગમાં આધ્યાત્મિક જીવન વિશે વધારે કહીશ અને તેમાં ઘણું નવું છે. પરંતુ આપણે જે ખાઇએ છીએ તે આપણના શરીરને પોષતુ નથી પણ જે પાચન કરીએ છીએ તેજ આપણને પુષ્ટિ આપે છે; તો માનસિક ખોરાકનું પણ તેમજ સમજવું. તેથી પહેલા ભાગને વાંચી તે પ્રમાણે વર્તન કરી તે ભાગને બરાબર સમજવો જોઇએ. એટલે એ ભાગની જરૂર છે, અને કેટલીક બાબતોનો ઇસારો પહેલા ભાગમાં છે, તે વિસ્તારથી બીજા ભાગમાં કહેવાશે. અને તે પણ બનશે તેટલી સરળ ભાષામાં કે જેથી “ Word of God ” દૈવી સંદેશો કે શ્રુતિઓમાં સમાયલું અધ્યાત્મ જ્ઞાન સમજવું સહેલું થાય, અને ઘણા લોકોની નિરાશા અને ઉદાસીનતા, તથા અજ્ઞાન નાશ પામે અને ખરી પવિત્રતા તથા પ્રભુતા પ્રાપ્ત થાય.

શરીરની સંભાળ અને સારવારની કુદરતી રીત એજ ખરાં સુખ અને મોક્ષની શરૂઆત છે, અને તે સિવાય આત્માનો મોક્ષ મેળવવાની બીજી બધી બાબતો માત્ર ફાંફાં છે: વળી મન અને આધ્યાત્મિક શક્તિ પણ કુદરત સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. તેટલા માટે જીવન અને સારવારની કુદરતી રીતિઓથી વાકેફ થવું એ સૌથી સારો રસ્તો છે, અને તે શીખવોજ જોઇએ. આ બાબતમાં કુદરત અને પરમેશ્વર બહુ માયાળુ છે. એકી વખતે બહુ તકલીફ તે આપતાં નથી. બધા કુદરત વિરૂદ્ધ રિવાજો, ટેવો, અને વિચારો, તથા ઉંડાં મૂળ ઘાલેલી ભૂલો એકદમ મુકી શકાતાં નથી, પરંતુ તે દુર કરવાની શરૂઆત તો કરવી જોઇએ.

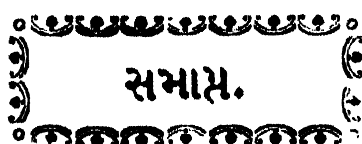
પ્રથમ તો આપણે દરદની સારવારમાં જેટલી કુદરત વિરૂદ્ધની બાબતો—(દવા, રસી, શસ્ત્ર ક્રિયા વડે કાપકુપ વગેરે) ને પડતી મેલવી જોઇએ, અને આપણું ધ્યાન કુદરતી રીતે આરામ આપનાર સાધનો જેવાં કે, પાણી, હવા, પ્રકાશ, પૃથ્વી અને ખોરાક વગેરે તરફ આપવું જોઇએ. દરેક માણસ કેવી રીતે આ બાબતમાં કુદરત તરફ ધીમે ધીમે જઇ શકે તે બાબત ઘણું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. ખરેખર, જલદી કુદરત તરફ જવાથી પોતાના શારીરિક માનસિક પ્રાપ્ત આરોગ્યમાં અને ભવિષ્યમાં થનાર રોગો વખતે તેટલોજ વધારે લાભ થશે.

કુદરત તરફ જવાથી આત્માને પણ ખરા સુખ અને મોક્ષનો માર્ગ મળે છે અને કુદરત દેવીને માર્ગે ચાલનાર કુદરતના કર્તા કે અધિષ્ઠાતા પરમાત્માને પણ અનાયાસે જઇ મળે છે. “On the way to nature man also finds God.” વળી આવી રીતે મળતાં સુખ અને મોક્ષની અસર શરીર ઉપર પણ સારી થાય છે.

પરમેશ્વરમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ, પ્રાર્થના, ઇમાન, આશા અને પ્રેમ તથા બીજા સદ્‌ગુણોનો બધાંનો પાયો કૂદરતી જીવનમાં છે. આ સર્વ શક્તિઓ અને ગુણો જે આપણામાં પેદા થાય છે તે સર્વ આપણા શરીર ઉપર અસર કરે છે. માણસ જાતે પોતાના ઉચ્ચ સંસ્કાર પામેલા આત્માના પ્રતાપેજ આ દુનીયામાં સર્વોત્તમ પદવી પ્રાપ્ત કરેલી છે; એટલે જો કુદરતી પાયો નાંખવામાં આવે તો શરીર સારૂં કરવા માટે આત્મા શક્તિવાન થશે, અને સ્વર્ગનાં સુખો આ પૃથ્વી ઉપર જ આપણને મળશે. અને જે પ્રમાણમાં આપણે મહાન દૈવી ઐક્યના નિયમ મુજબ શરીર તથા આત્માનો યોગ સાધીશું તે પ્રમાણમાં વધારે આનંદ ભોગવીશું. અને જે પ્રમાણમાં આપણે આ પૃથ્વી ઉપર ઐક્ય પામીશું તે પ્રમાણમાં સ્વર્ગમાં પણ પામીશું. ટુંકામાં કુદરત વિરૂદ્ધનુ જીવન આત્માના મોક્ષને પણ ઘણું બાધક અને નુકશાનકારક છે.

આ પહેલા ભાગને એક ભોમીયા તરીકે ગણી બીજા ભાગમાંની હકીકતનું મનન કર્યા સિવાય પૂર્ણ વિકાસ અને સુખ મળી શકશે નહિં.

આ પહેલા ભાગથી ઘણાં હ્રદયો કે મન સર્વોત્તમ સુખ મેળવવાને તૈયાર થાય એવી મારી પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે. પરમેશ્વર તે પુરી પાડે એજ મારી અંતિમ અને મહદ ઇચ્છા છે.



નવજીવનાલય અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલીક અને મેનેજરઃ-ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ.,
એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક)
ઠેકાણુંઃ-ભદ્રપાસે મોટી તાર ઑફીસ સામે, **અમદાવાદ.**

"**રીટર્ન ટુ નેચર**" એટલે "**નૈસર્ગિક જીવનપ્રતિ પુનરાગમન**" નામના ઉત્તમ માર્ગદર્શક ગ્રંથના કર્તા ડૉ. **એડૉલ્ફ** જસ્ટ સાહેબે "**જંગર્બ્રૉર્ન**" નામનું આરોગ્યમંદિર લાખો રૂપીઆના ખર્ચે ખોલેલું છે જ્યાં તેમના પુસ્તકમાં વર્ણવેલી રીતેજ બરાબર ઉપચાર કરવામાં આવે છે. તેજ પદ્ધતિ ઉપર ડૉ. જસ્ટનું અનુકરણ કરીને અમેરિકામાં **બટલર** ગામે એક ગંજાવર આરોગ્યમંદિર ડૉ. **બેનેડિકટ લસ્ટ** સાહેબે ખોલેલું છે અને તેનું ઇંગ્રેજી ભાવાર્થવાળું નામ "**યંગર્બ્રૉર્ન**" રાખવામાં આવેલું છે. તેવાજ પ્રકારના ઉદ્દેશોથી પ્રેરાઇને, પરંતુ ધનના મોટા ભંડોળના અભાવ તથા આ બાબતના પ્રજાના અજ્ઞાનને ધ્યાનમાં લેઇ શક્તિ અનુસાર નાના પાયા ઉપર એક આરોગ્યમંદિર હિંદુસ્થાનમાં પણ સન ૧૯૧૧ ના જાન્યુઆરી માસની ૧ લી તારીખથી સ્થાપવામાં આવ્યું છે, અને ડૉ. જસ્ટની આદ્ય મૂળ સંસ્થાના નામનો ભાવાર્થ ગુર્જરગિરામાં દર્શાવી આ સંસ્થાનું નામ "**નવજીવનાલય**" રાખવામાં આવ્યું છે, અને ત્યાં દવાઓ અને અન્ય ઉપાયોના કડવો અનુભવ લેઇ થાકેલા તથા સાજા થઇ જીવતા રહેવાની સર્વ આશા છોડી બેઠેલા, તથા પોતાનું જીવનબળ ગુમાવી બેઠેલાઓને "નવ" એટલે નવું "જીવન" પ્રાપ્ત કરાવી આપવામાં આવે છે. આ સંસ્થા કે આરોગ્યમંદિર વિષે ગુજરાતનું સારામાં સારૂં અને પ્રસિદ્ધિમાં પ્રસિદ્ધ અઠવાડીક પત્ર જે મુંબઇમાં પ્રકટ થાય છે તે "**ગુજરાતી**" પોતાના તા. ૩૧ મી ઑગસ્ટ સને ૧૯૧૩ ના અંકમાં નિષ્પક્ષપાતપણે નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—

"પ્રાચીન સમયમાં નિઃસ્વાર્થી ધર્મોપદેષ્ટાઓ, અને વેદવિજ્ઞ ધન્વંતરિ જેવા વૈદ્યો જગતમાં ભ્રમણ કરી ઉપદેશ અને ઉપચાર દ્વારા વિના મૂલ્યે આત્મા, મન અને તન પરનો મળ દૂર કરી સંસારિક જનોને શાંતિ આપતા હતા; ત્યારે આ ભારત દેશ સર્વ વાતે સુખી હતો. આજે ભારત સંતાનોની શારીરિક પરિસ્થિતિ બિલકુલ નષ્ટપ્રાય થઇ છે. દેશમાં સહસ્રાવધિ દરદો ડાક્ટર પેઠે એકાએક જન્મી પ્રજાને હેરાન કરી રહ્યાં છે, તેના સામે કટિબદ્ધ થઇને ગામે ગામ, મહોલ્લે મહોલ્લે અને ઘેરઘેર ડૉક્ટરો, વૈદ્યો અને હકીમો મોરચો બાંધી યુદ્ધ કરી રહ્યા છે પણ સાંભળીએ છીએ કે રોગોનું સૈન્ય પાછું ન હઠતાં ઉલટું વધે છે. ડૉક્ટરો તેનો વધ કરવા અનેક નવાં નવાં વસ્ત્રારૂપ ઔષધો તૈયાર કરે છે. પ્રત્યેક ભારતીનું ઘર બાટલીઓથી એક દવાશાળા જેવું બની ગયું છે. લોકો દવા પી પીને કંટાળી ગયા છે, જાણે કે દરેકના વીર્યનો નાશ થઇ ગયો હોય અને પ્રત્યેક મનુષ્ય નપુંસક બની ગયો હોય તેમ અનેક પ્રકારનાં ષંઢત્વારીભૃત, અનંગવિલાસ યાકુતી ઇત્યાદિ દવાઓ અતિશય તૈયાર થાય છે અને તેની જાહેરાતો ઠામ ઠામ અનેક પત્રોમાં પણ ડોળે ચઢે છે. પણ કોઇ વિચાર કરતું નથી કે લાખો રૂપિઆ આ દેશના એ દલાલ દાક્તરો વિલાયત મોકલાવે છે, છતાં દેશનો દેહ કેમ પાયમાલ, નિર્માલ્ય બને છે; એનું ખરેખરૂં કારણ મને વીશનગરથી નીકળતા "ધન્વંતરી" નામે માસિકે તેના ત્રણ વર્ષના વાચનથી પ્રત્યક્ષ કરાવ્યું છે. લોકોને વૈદ્યો કે ડાકટરો રોગ પુછી ઝટ નિકાલ પતે તેમ ગોળી કે દવાનો ડોઝ પાઇ દે છે પણ કોઇ તે રોગ થવાનું કારણ અને તેને દૂર થવાનું કારણ શોધતું નથી ને આહાર, વિહારમાં નિયમિત થવા ઉપદેશ આપતું નથી. ધન્વંતરીના લેખક ડૉક્ટર મહાદેવ

પ્રસાદે અમેરિકાની નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી ઉપચાર કરવાનું એટલે વારિ, વાયુ, વ્યાયામ, વહ્નિ, વિદ્યુત્ અને વરાળ દ્વારા શરીરના તમામ મળ ફેફસાં, ચામડીનાં છિદ્રો, ગુદા અને ઉપસ્થની ગટરો દ્વારા દૂર કરવાનું શિખી અમદાવાદમાં કાંકરીઆ તળાવ પર ખુલ્લા પવન અને પ્રકાશ- માં "નવજીવનાલય" નામે ઉપચાર ગૃહ ખોલ્યું છે. તેમનો સિદ્ધાંત આપણા આયુર્વેદને અનુ- સરે છે કે સર્વે રોગનું મૂળ એકજ વિજાતીય દ્રવ્ય (Foreign Matter) એટલે આમ-મળનું એકઠું થવું છે. તેને સ્થાન પરત્વે રોગનાં જુદાં જુદાં નામ અપાય છે, ને તે સઘળાનો ઇલાજ પણ નૈસિર્ગિક હોઇ સહજ અને સહેલ છે. તેઓ ઔષધ-દવાના ડોઝ એ વિષના પ્યાલા છે, એમ સિદ્ધ કરે છે. મને એ નવજીવનાલયનો અનુભવ થયો છે તેથી મને પણ હવે નિશ્ચય થયો છે કે દવાઓ, ડાકટરો અને વૈદ્યોથી થાકેલાઓ માટે એ સંસ્થા એક અમૂલ્ય આશિર્વાદ છે. વળી તેમના પ્રયોગો એવા સાદા અને ઘરગતુ છે કે ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ કોઇપણ વખતે એક કોડીપણ ખરચ્યા વિના પોતે ઉપચાર કરી શકે છે. ખરૂં તો એ છે કે "ધન્વંતરિ"ની સલાહ પ્રમાણે વર્તનાર કદી રોગી થાય એવો સંભવ લાગતો નથી. ત્રણ દૃષ્ટાંતો મારી નજર આગળ બન્યાં છે. એ સંસ્થામાં આપણા વેદ મંત્રના કથનાનુસાર ઉપચારો થાય છે. અમેરિકામાં ડૉ. કુહને, જસ્ટ, નીપ સ્કૉથ આદિએ ઉપરની પદ્ધતિનો શોધ કર્યો છે ને ત્યાં એવી ઘણી સંસ્થાઓ નીકળી છે. આપણા હિંદમાં તો આ એવી એકજ છે. ભલે તે શોધ અમેરિકનોએ કરી હોય પણ આર્યાવર્તમાં તે અર્વાચીન નથી પણ પ્રાચીન વેદ સમયની છે. ઋષિ મુનિઓનું જીવન તેજ પ્રમાણે ચાલતું હતું ને તેથીજ તેઓ જગતને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરે તેવાં પુસ્તકો લખી ગયા છે. યજુર્વેદમાં **विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव । यद्भद्रं तन्नआसुव ।** અર્થાત્ હે વિશ્વોત્પાદક સૂર્ય અમારા દુરિત (મલમય) પદાર્થોને દૂર કર ને કલ્યાણમય દ્રવ્યો આપ-એજ મંત્રનો ઉપયોગ ડા. મહાદેવ પ્રસાદ ત્વચાના રોગોમાં સૂર્યસ્નાન કરાવી પ્રત્યક્ષ કરે છે. વળી **इदमापः प्रवहत यत्किंचदुरितंमयि ।** ઋગ્વેદ ૧-૨-૧૨ તથા **आपश्च विश्वभेषजी ।** ઋગ્વેદ ૧-૧૩. એ મંત્રનો ઉપયોગ પાણી કે જેનું સંસ્કૃત નામ **जीवन** છે તેને જીવનરૂપ સર્વે દરદોમાં તેનો ઔષધ પેઠે ઉપયોગ કટિસ્નાન, ઉપસ્થસ્નાન આદિ કરાવી ભયંકર વ્યાધિ મટાડે છે. વળી અથર્વ વેદના કેટલાક ૧૦ મા સૂક્તના મંત્રો પ્રમાણે વિદ્યુત્, અગ્નિ, અને સૂર્યની સહા- યથી તેઓ અનેક દરદોને દૂર કરે છે. આ ઉપચાર અને ઉપદેશનો અમલ દરેક ધર્મનો ચુસ્ત માણસ પણ કરી શકે તેમ છે. દવાઓ શરીરમાં શું કામ કરે છે તેને માટે તેઓ એક દૃષ્ટાંત આપે છે કે જેમ "ઘરમાં સાપે દરમાંથી ડોકુ બહાર કાડ્યું હોય તો ખડખડાટ કરી તેને દરમાં પાછો પેસારી દેવો એ સહેલું કામ છે પણ તેથી ખરી નિર્ભયતા મળતી નથી ને નિત્યની અડચણ દૂર થતી નથી. રોગરૂપી સાપને ઉપચારરૂપી સાણસાવડે શરીરરૂપી દરમાંથી બહાર ખેંચી કાઢી ફરીથી પાછો ન આવે તેટલે દૂર ફેંકી આવવો, એ કામ વધારે કઠીન ને કડાકુટ ભરેલું છતાં પસંદ કરવા યોગ્ય છે. દવાઓ વ્યાધિને થોડો યા વધારે વાર શરીરની અંદર દબાવી દે છે પણ એમ દબાવેલાં દરદો ફરી ફરીને તેજ કે કોઇ બીજા રૂપમાં કે નામમાં બહાર નીકળી આવી દરદીને વધારે ને વધારે સતાવ્યા કરે છે. તે ઉપરાંત ખાવા, પીવા, ચોપડવામાં આવતી દવાઓથી, ઝેરી ઔષધોથી-નવા રોગો 'Drug Diseases' ઉત્પન્ન થઇ પડતાપર પાટુ લગાવે છે. એ સ્પષ્ટ બતાવે છે કે આરોગ્ય પ્રાપ્ત્યર્થે આપણે ઉલ- ટીજ દિશામાં અથડાયા છીએ, અને આવો કડવો અનુભવ યુરોપ અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ વિદ્વા- નોને મળ્યો છે ને તેથી ત્યાં ચતુર્દિક "દવાઓનો દાટ વાળો" અને કુદરત તરફ પાછા વળો" ("Stop Drugs" and "Return to Nature") ના પોકારો પડી રહ્યા છે."

માટે ધન, ધર્મ અને જીંદગીનો બચાવ કરવા માટે પ્રજાએ જરાક આ સંસ્થાની ઝાંખી કરવી જોઇએ. એ સંસ્થામાં ધર્મભ્રષ્ટ કરનાર, દેશી કે વિદેશી કોઇ પણ ખાટી, ખારી, તીખી, તુરી, કડવી કે વાસવાળી દવા પીવા, ખાવા, ચોળવા, ચાટવા કે સુંઘવા માટે દરદીને આપતા નથી છતાં આહારમાં પરિવર્તન અને નૈસર્ગિક રોગોપચાર કરવાથી અજબ રીતે અસાધ્ય દરદોમાંથી દરદીઓ મુક્ત થયાનો અનુભવ છે. જે પદ્ધતિએ રોગ મટાડવામાં આવે છે, તે જો કે અસાધારણ છે છતાં આપણા આર્યપૂર્વજોના વખતમાં પ્રચલિત, પણ પાછળથી ભૂલાઇ જઇને હાલમાંજ પુનરુદ્ધાર પામેલી એ કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ છે. એ વિષે એક જનહિતાર્થે લેખ લખનાર વિશેષ લંબાણ ન કરી શકે, પણ ત્યાં પુછવાથી ખુલાસો થાય તેમ છે—પછી ભલે "ધન્વંતરિ" માસિકના કથન મુજબ લોકો નિસર્ગની નજીક જ્યારે જશે ત્યારે અનેક આધિ-વ્યાધિ ને ઉપાધિમાંથી મુક્ત થશે, તથાસ્તુ."

સૂચના: જુના સંગ્રહણી, મુંબઇ વગેરે દેશાવરનાં પાણી લાગવાના રોગ, ક્ષય, લકવો, પક્ષાઘાત કે અર્ધાંગવાયુ, સંધીવાત, અને સર્વે પ્રકારના વાયુના વ્યાધિઓ, રાંઝણ, ઝાંમરવા, મગજ તથા જ્ઞાનતંતુના રોગો, ધાતુક્ષય, ગર્ભાશયના રોગો, તથા સ્ત્રી પુરૂષોના બીજા ગુપ્ત ગણાતા વ્યાધિઓ, હિસ્ટીરિયા કે ભુતવાયુ, મૃગી વાયુ, અપસ્માર, તાણ, મંદાગ્નિ વગેરે વગેરે પીડાઓ ગમે તેવી જીર્ણ કે અસાધ્યજેવી હોવા છતાં આ નવીન ઉપાયોથી મટાડવામાં આવેછે. અનેક વજનદાર સર્ટિફિકેટો પણ મળેલાં છે. વધારે માહીતી માટે અર્ધા આનાની ટીકીટ મોકલવી.

ખાસ વાંચવા લાયક પુસ્તકો.

	રૂ. આ. પા.
"**બીલ્ઝ**" નેચરોપથી વિષેનો સર્વોત્તમ ૨૦૭૫ પૃષ્ઠનો ૭૧૫ ચિત્રોવાળો મહાન **ઇંગ્રેજી** ગ્રંથ જેમાં દરેક રોગ શી રીતે મટાડવો તે વિગતવાર વર્ણવ્યું છે, અને આરોગ્ય સંબંધી પણ સર્વોત્કૃષ્ટ લખાણછે. બે વૉલ્યુમોની કીંમત,	૨૬–૦–૦
"**રિટર્ન ટુ નેચર**" કુદરતને અનુસરતું ઋષિજીવન હાલમાં શી રીતે ગાળી શકાય અને સ્વર્ગનું સુખ પૃથ્વી પર ભોગવાય. તે જાતિ અનુભવથી વર્ણવનાર ઇંગ્રેજી પુસ્તક.	૩–૪–૦
અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ? કર્તા "**ધન્વતરિ**"**ના તંત્રી** દીર્ઘાયુષી અને નીરોગ તથા બળવાન બનવાનો માર્ગ બતાવનાર અપૂર્વ ગ્રંથ.	૧–૦–૦
શ્રી દૈવી અદ્દભુત ચમત્કાર, હિપ્નોટિઝમ; મેસ્મેરિઝમ, પ્રેતાવાહન મંત્રશાસ્ત્ર વગેરે સંબંધીનો અનુભવી ગ્રંથ, ...	૧–૦–૦
ક્ષયરોગ, કારણો, લક્ષણો અને ઘેર બને તેવા ઉપાયો. લેખક ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદ,** બી. એમ. ઇ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક)	૦–૪–૦
વનસ્પતિ આહારના ફાયદા (ઇંગ્રેજી) કર્તા. ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદ.** ...	૦–૨–૦
હું રોગી છું કે નીરોગી ? (કુહનેના પુસ્તકનો અનુવાદ) ...	૦–૪–૦
ક્રોમોપથી કે રંગરસાયન વિદ્યા.	૦–૪–૦
આયુર્વેદમેં બુદ્ધિવર્ધક પ્રયોગ (હિંદી)	૦–૪–૦
આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાયો, ઇનામી નિબંધ, લેખક ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદ....**	૦–૧–૦
તમાકુનું દુર્વ્યસન, બીજી આવૃત્તિ. લેખક ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ. ...	૦–૧–૦
"ધન્વંતરિ" વૈદકનું માસિક સન ૧૯૦૮ થી પ્રકટ થાય છે. ૧ વરસનું લવાજમ.	૨–૦–૦
"**નવીન ઉપચાર શાસ્ત્ર અને વ્યાધિના એકત્વનો સિદ્ધાંત**" ભા. ૧ (કુહનેના પ્રખ્યાત પુસ્તકનો અનુવાદ કર્તા ડૉ **મહાદેવપ્રસાદ.**	૧–૦–૦

સૂચના—ઉપરના સર્વે પુસ્તકનું ટપાલ ખર્ચ જુદું. મળવાનું ઠેકાણું;—

"નવજીવનાલય"—અમદાવાદ.

